Приложение № __ к основной образовательной программе начального общего образования МБОУ ООШ №20 села Заря.

Краснодарский край, Выселковский район, село Заря

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №20 села Заря муниципального образования Выселковский район

УТВЕРЖДЕНО.
Решение педагогического совета
протокол № 1 от 30.08 20 19 года
Председатель педагогического совета
_____ А.Н.Яремчук
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1-4 кл.)

Количество часов 405

Учитель Бороздна Владимир Павлович

Программа разработана в соответствии и на основе: ФГОС НОО. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2016. — 64 с. — ISBN 978-5-09-030834-2.

1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного 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 её

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Содержание курса

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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. ГТО.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. ГТО.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития 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 подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. ГТО.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. ГТО.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. ГТО.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. ГТО.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ГТО.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. ГТО.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1класс.

3 часа в неделю. Всего 99 часов.

Номер урока		Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)
п/п	в разд.			
		Лёгкая атлетика	**24**	
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование: бег 30м, прыжки в длину с места. ГТО.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятие «техника безопасности». ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
2.	2.	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Тестирование: бег 1000м, подтягивания, поднимание туловища. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3.	3.	Высокий старт. Бег на скорость 30м. ГТО. Эстафета «Смена сторон»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике бега на скорость. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
4.	4.	Соревнования в беге на 30м. ГТО. Эстафета «Вызов номеров»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике бега на скорость. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
5.	5.	Соревнования в беге на 60м. ГТО. Эстафета «Круговая эстафета»	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений на развитие быстроты. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6.	6.	Эстафеты с бегом на скорость на отрезках 10-20м.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний об эстафетном беге. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за

				помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
7.	7.	Контроль освоения техники бега на скорость. Бег на результат 30м. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений на развитие быстроты. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
8.	8.	Прыжки в длину с места. ГТО.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятия «прыжки в длину». Владеть основами знаний о технике их выполнения. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
9.	9.	Многоразовые прыжки с ноги на ногу (до 8 прыжков).	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
10.	10.	Многоразовые прыжки на правой и на левой ноге (от 3 до 6 прыжков).	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
11.	11.	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
12.	12.	Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
13.	13.	Контроль освоения техники прыжков. Прыжки в длину с	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжковых упражнений. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в

		места на результат. ГТО.		форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
14.	14.	Контроль освоения техники прыжков. Прыжки в длину с разбега на результат. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжковых упражнений. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
15.	15.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
16.	16.	Равномерный, медленный бег до 3 – 4 мин. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятие «выносливость». Владеть основами знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
17.	17.	Равномерный, медленный бег до 3 – 4 мин.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
18.	18.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
19.	19.	Медленный бег с преодолением препятствий на местности.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
20.	20.	Кросс по	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную

		слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.		задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
21.	21.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
22.	22.	Кросс до 6-8 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
23.	23.	Кросс до 6-8 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы техники кроссового бега. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
24.	24.	Круговая эстафета.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
		Знания о физической культуре	**3**	
25.	1.	Что такое физическая культура	1	***Познавательные:*** Раскрывать понятия «физическая культура». ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
26.	2.	Современные Олимпийские игры	1	***Познавательные:*** Пересказывать тексты по истории Олимпийских игр. Понимать и раскрывать значение Олимпийского движения. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в

				планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.
27.	3.	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.	1	***Познавательные:*** Характеризовать назначение утренней зарядки, её роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между физическими упражнениями и развитием физических качеств и систем организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Подвижные и спортивные игры	**21**	
28.	1.	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ловли и передачи мяча ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
29.	2.	Ловля и передача мяча в шаге. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
30.	3.	Ловля и передача мяча в беге. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ловли и передачи мяча ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
31.	4.	Игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения ловли и передачи. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного Отношения к учению
32.	5.	Игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и

				находить выходы из спорных ситуаций.
33.	6.	Игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча. Игра «Летучий мяч»	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
34.	7.	Контроль освоения техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
35.	8.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ведения мяча. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
36.	9.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом. Эстафеты с ведением мяча.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
37.	10.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом. Эстафеты с ведением мяча.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
38.	11.	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения ведения мяча. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
39.	12.	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике ведения мяча.

				Регулятивные: Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
40.	13.	Эстафеты с ведением мяча правой и левой рукой в движении по прямой.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ведения. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
41.	14.	Контроль освоения техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча правой и левой рукой в движении по прямой.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ведения мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
42.	15.	Броски в цель с места. Игра «Попади в обруч».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике бросков мяча в цель с места ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
43.	16.	Броски в цель с места с попаданием в щит. Игра «Охотники и утки»	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
44.	17.	Броски в цель с места с попаданием в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
45.	18.	Броски в цель в движении. Игра «Выбивной».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации.

				Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
46.	19.	Броски в цель в движении. Игра «Перестрелка».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
47.	20.	Игры и эстафеты с бросками мяча. Игра «Перестрелка».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения бросков мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
48.	21.	Контроль освоения техники бросков мяча в цель. Игры и эстафеты с бросками мяча.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения бросков мяча в цель. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	**2**	
49.	1.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	1	***Познавательные:*** Отбирать и составлять комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между правильной осанкой и общей работоспособностью организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
50.	2.	Твои физические способности.	1	***Познавательные:*** Отбирать и составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств. ***Регулятивные:*** Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Гимнастика с основами акробатики	**24**	
51.	1.	Строевые упражнения. Основная стойка; построение; перестроения; повороты. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

				Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного Отношения к учению.
52.	2.	Размыкание и смыкание; передвижение в колонне по одному; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
53.	3.	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
54.	4.	Кувырок в сторону.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
55.	5.	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
56.	6.	Кувырок вперёд.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
57.	7.	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения упражнений в висах. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
58.	8.	Вис на согнутых руках.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

				Регулятивные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
59.	9.	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, и из седа ноги врозь. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
60.	10.	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в упорах. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
61.	11.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Удочка».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжков через скакалку. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
62.	12.	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения лазанья по гимнастической стенке. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
63.	13.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
64.	14.	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения лазанья по гимнастической скамейке. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и

				находить выходы из спорных ситуаций.
65.	15.	Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения лазанья по гимнастической скамейке. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного Отношения к учению.
66.	16.	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см);	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения перелезания через гимнастическое бревно. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
67.	17.	Лазанье по канату.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения лазанья по канату. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
68.	18.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
69.	19.	Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
70.	20.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
71.	21.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии.

		на рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60 см)		***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
72.	22.	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
73.	23.	Обязательные испытания (тесты) комплекса ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений комплекса ГТО. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
74.	24.	Испытания (тесты) комплекса ГТО по выбору.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений комплекса ГТО. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
		Способы физкультурной деятельности	**3**	
75.	1.	Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования.	1	***Познавательные:*** Составлять режим дня. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между утренней зарядкой и общей работоспособностью организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
76.	2.	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).	1	***Познавательные:*** Измерять индивидуальные показатели пульса, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между уровнем физической подготовленности и показателями развития физических качеств ***Коммуникативные:*** Формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
77.	3.	Играем все. Самостоятельные игры и развлечения.	1	***Познавательные:*** Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев

		Лёгкая атлетика	**22**	
78.	1.	Равномерный, медленный бег до 3 – 4 мин. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
79.	2.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
80.	3.	Медленный бег с преодолением препятствий на местности.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
81.	4.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
82.	5.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
83.	6.	Кросс до 6-8 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
84.	7.	Круговая эстафета	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы техники кроссового бега. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика.

				Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
85.	8.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятия «прыжки в высоту». ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
86.	9.	Прыжки с продвижением вперёд на одной и на двух ногах. Игра «Прыгающие воробышки»	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
87.	10.	Прыжки через верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов. Игра «Удочка».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
88.	11.	Прыжки через длинную неподвижную скакалку. Эстафета с прыжками с использованием скакалки.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
89.	12.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
90.	13.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
91.	14.	Контроль освоения техники прыжков в высоту с разбега.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения

		Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. ГТО.		поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
92.	15.	Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5м.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
93.	16.	Метание в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
94.	17.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
95.	18.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
96.	19.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
97.	20.	Контроль освоения техники метания малого мяча на дальность. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
98.	21.	Тестирование: бег 30м, прыжки в длину с места. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения тестовых упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с

				поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
99.	22.	Тестирование: бег 1000м, подтягивания, поднимание туловища. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения тестовых упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
		ИТОГО:	**99**	

2класс.

3 часа в неделю. Всего 102 часа.

Номер урока		Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)
п/п	в разд.			
		Лёгкая атлетика	**24**	
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование: бег 30м, прыжки в длину с места. ГТО.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятие «техника безопасности». ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
2.	2.	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Тестирование: бег 1000м, подтягивания, поднимание туловища. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3.	3.	Высокий старт. Бег на скорость 30м. ГТО. Эстафета «Смена сторон»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике бега на скорость. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
4.	4.	Соревнования в беге на 30м. ГТО. Эстафета «Вызов номеров»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике бега на скорость. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
5.	5.	Соревнования в беге на 60м. ГТО. Эстафета	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений на развитие быстроты.

		«Круговая эстафета»		***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6.	6.	Эстафеты с бегом на скорость на отрезках 10-20м.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний об эстафетном беге. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
7.	7.	Контроль освоения техники бега на скорость. Бег на результат 30м. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений на развитие быстроты. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
8.	8.	Прыжки в длину с места. ГТО.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятия «прыжки в длину». Владеть основами знаний о технике их выполнения. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
9.	9.	Многоразовые прыжки с ноги на ногу (до 8 прыжков).	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
10.	10.	Многоразовые прыжки на правой и на левой ноге (от 3 до 6 прыжков).	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
11.	11.	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.

				Формирование положительного отношения к учению
12.	12.	Прыжки в длину с разбега (место отталкивания не обозначено)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
13.	13.	Контроль освоения техники прыжков. Прыжки в длину с места на результат. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжковых упражнений. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
14.	14.	Контроль освоения техники прыжков. Прыжки в длину с разбега на результат. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжковых упражнений. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
15.	15.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
16.	16.	Равномерный, медленный бег до 3 – 4 мин. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятие «выносливость». Владеть основами знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
17.	17.	Равномерный, медленный бег до 3 – 4 мин.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
18.	18.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью

				Личностные: Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
19.	19.	Медленный бег с преодолением препятствий на местности.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
20.	20.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
21.	21.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
22.	22.	Кросс до 6-8 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
23.	23.	Кросс до 6-8 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы техники кроссового бега. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
24.	24.	Круговая эстафета.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
		Знания о физической культуре	**3**	

25.	1.	Что такое физическая культура	1	***Познавательные:*** Раскрывать понятия «способы передвижения». ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
26.	2.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1	***Познавательные:*** Пересказывать тексты по строению человеческого организма. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.
27.	3.	Первая помощь при травмах	1	***Познавательные:*** Характеризовать способы оказания первой помощи при травмах. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между развитием физических качеств и систем организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Подвижные и спортивные игры	**21**	
28.	1.	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ловли и передачи мяча ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
29.	2.	Ловля и передача мяча в шаге. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
30.	3.	Ловля и передача мяча в беге. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ловли и передачи мяча ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
31.	4.	Игры «Мяч водящему», «У кого меньше мячей»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения ловли и передачи. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации.

				Личностные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного Отношения к учению
32.	5.	Игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
33.	6.	Игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча. Игра «Летучий мяч»	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
34.	7.	Контроль освоения техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
35.	8.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ведения мяча. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
36.	9.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом. Эстафеты с ведением мяча.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
37.	10.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой бегом. Эстафеты с ведением мяча.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
38.	11.	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения ведения мяча.

				Регулятивные: Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
39.	12.	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике ведения мяча. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
40.	13.	Эстафеты с ведением мяча правой и левой рукой в движении по прямой.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ведения. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
41.	14.	Контроль освоения техники ведения мяча. Эстафеты с ведением мяча правой и левой рукой в движении по прямой.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ведения мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
42.	15.	Броски в цель с места. Игра «Попади в обруч».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике бросков мяча в цель с места ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
43.	16.	Броски в цель с места с попаданием в щит. Игра «Охотники и утки»	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
44.	17.	Броски в цель с места с попаданием в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за

				помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
45.	18.	Броски в цель в движении. Игра «Выбивной».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
46.	19.	Броски в цель в движении. Игра «Перестрелка».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
47.	20.	Игры и эстафеты с бросками мяча. Игра «Перестрелка».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения бросков мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
48.	21.	Контроль освоения техники бросков мяча в цель. Игры и эстафеты с бросками мяча.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения бросков мяча в цель. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	**2**	
49.	1.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	1	***Познавательные:*** Отбирать и составлять комплексы упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между правильной осанкой и общей работоспособностью организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
50.	2.	Твои физические способности.	1	***Познавательные:*** Отбирать и составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств. ***Регулятивные:*** Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Гимнастика с	**27**	

		основами акробатики		
51.	1.	Строевые упражнения. Основная стойка; построение; перестроения; повороты. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного Отношения к учению.
52.	2.	Размыкание и смыкание; передвижение в колонне по одному; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
53.	3.	Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
54.	4.	Кувырок в сторону.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
55.	5.	Стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
56.	6.	Кувырок вперёд.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
57.	7.	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения упражнений в висах. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в

		стенке поднимание согнутых и прямых ног.		форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
58.	8.	Вис на согнутых руках.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
59.	9.	Подтягивание в висе лёжа согнувшись, и из седа ноги врозь. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
60.	10.	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в упорах. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
61.	11.	Упражнения в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в упорах. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
62.	12.	Прыжки через короткую скакалку.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжков через скакалку. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
63.	13.	Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжков через скакалку. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию

				Личностные: Мотивация, самооценка на основе критериев.
64.	14.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Удочка».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжков через скакалку. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
65.	15.	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения лазанья по гимнастической стенке. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
66.	16.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
67.	17.	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения лазанья по гимнастической скамейке. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
68.	18.	Лазанье по наклонной скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения лазанья по гимнастической скамейке. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного Отношения к учению.
69.	19.	Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см);	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения перелезания через гимнастическое бревно. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
70.	20.	Лазанье по канату.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения лазанья по канату. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с

				заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
71.	21.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
72.	22.	Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
73.	23.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
74.	24.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60 см)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
75.	25.	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
76.	26.	Обязательные испытания (тесты) комплекса ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений комплекса ГТО. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.

77.	27.	Испытания (тесты) комплекса ГТО по выбору.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений комплекса ГТО. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
		Способы физкультурной деятельности	**3**	
78.	1.	Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования.	1	***Познавательные:*** Составлять режим дня. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между утренней зарядкой и общей работоспособностью организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
79.	2.	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).	1	***Познавательные:*** Измерять индивидуальные показатели пульса, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между уровнем физической подготовленности и показателями развития физических качеств ***Коммуникативные:*** Формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
80.	3.	Играем все. Самостоятельные игры и развлечения.	1	***Познавательные:*** Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Лёгкая атлетика	**22**	
81.	1.	Равномерный, медленный бег до 3 – 4 мин. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
82.	2.	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
83.	3.	Медленный бег с преодолением препятствий на местности.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.

				Коммуникативные: Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
84.	4.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
85.	5.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
86.	6.	Кросс до 6-8 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
87.	7.	Круговая эстафета	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы техники кроссового бега. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
88.	8.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятия «прыжки в высоту». ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
89.	9.	Прыжки с продвижением вперёд на одной и на двух ногах. Игра «Прыгающие воробышки»	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)

90.	10.	Прыжки через верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов. Игра «Удочка».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
91.	11.	Прыжки через длинную неподвижную скакалку. Эстафета с прыжками с использованием скакалки.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
92.	12.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
93.	13.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
94.	14.	Контроль освоения техники прыжков в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
95.	15.	Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5м.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
96.	16.	Метание в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

97.	17.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
98.	18.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
99.	19.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
100.	20.	Контроль освоения техники метания малого мяча на дальность. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
101.	21.	Тестирование: бег 30м, прыжки в длину с места. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения тестовых упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
102.	22.	Тестирование: бег 1000м, подтягивания, поднимание туловища. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения тестовых упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
		ИТОГО:	**102**	

3 класс.

3 часа в неделю. Всего 102 часа.

Номер урока		Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)
п/п	в разд.			
		Лёгкая атлетика	**24**	

1.	1.	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование: бег 30м, прыжки в длину с места. ГТО.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятие «техника безопасности». ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
2.	2.	Бег с ускорением от 20 до 30м. Тестирование: бег 1000м, подтягивания, поднимание туловища. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
3.	3.	Высокий старт. Бег с максимальной скоростью до 60 м. ГТО. Эстафета «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике бега на скорость. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
4.	4.	Бег из различных исходных положений. Эстафета «Вызов номеров».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений на развитие быстроты. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
5.	5.	Соревнования в беге на 60м. ГТО. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике бега на скорость. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6.	6.	Эстафеты с бегом на скорость на отрезках 15-30м. Игры «Пустое место», «Белые медведи»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний об эстафетном беге. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
7.	7.	Контроль освоения техники бега на скорость. Бег на результат 60м. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений на развитие быстроты. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию

				Личностные: Мотивация, самооценка на основе критериев
8.	8.	Прыжки в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления. ГТО.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятия «прыжки в длину». Владеть основами знаний о технике их выполнения. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
9.	9.	Многоразовые прыжки с ноги на ногу (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
10.	10.	Многоразовые прыжки на правой и на левой ноге (до 10 прыжков), многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
11.	11.	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50см.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
12.	12.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
13.	13.	Контроль освоения техники прыжков. Прыжки в длину с разбега на результат. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжковых упражнений. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
14.	14.	Контроль освоения техники прыжков. Прыжки в длину с разбега на результат. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за

				помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
15.	15.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятие «выносливость». Владеть основами знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
16.	16.	Равномерный, медленный бег до 5-8 мин. Текущий инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
17.	17.	Бег в чередовании с ходьбой с преодолением препятствий.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
18.	18.	Медленный бег с преодолением препятствий на местности.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
19.	19.	5-минутный бег	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
20.	20.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
21.	21.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега.

		ГТО.		***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
22.	22.	Кросс до 8-10 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
23.	23.	Кросс до 8-10 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы техники кроссового бега. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
24.	24.	Круговая эстафета.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
		Знания о физической культуре	**3**	
25.	1.	Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом	1	***Познавательные:*** Формулировать требования к спортивной одежде и обуви. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
26.	2.	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1	***Познавательные:*** Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.
27.	3.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и	1	***Познавательные:*** Характеризовать показатели физической подготовки. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между развитием физических качеств и систем организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за

		самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.		помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Подвижные и спортивные игры	**21**	
28.	1.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Инструктаж по технике безопасности	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ловли и передачи мяча ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
29.	2.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
30.	3.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ловли и передачи мяча ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
31.	4.	Игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча. Игра «Пионербол».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения ловли и передачи. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
32.	5.	Контроль освоения техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Игра «Пионербол».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
33.	6.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Овладей мячом».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
34.	7.	Ведение мяча с	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс

		изменением направления. Игра «Борьба за мяч».		в ходе выполнения ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
35.	8.	Ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ведения мяча. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
36.	9.	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
37.	10.	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
38.	11.	Эстафеты с ведением мяча с изменением скорости и направления.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения ведения мяча. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
39.	12.	Контроль освоения техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике ведения мяча. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
40.	13.	Броски в цель в ходьбе с попаданием в щит. Игра «Попади в обруч».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ведения. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за

				помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
41.	14.	Броски в цель в беге с попаданием в щит. Игра «Охотники и утки»	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ведения мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
42.	15.	Броски в цель в ходьбе с попаданием в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике бросков мяча в цель с места ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
43.	16.	Броски в цель в беге с попаданием в кольцо. Игра «Выбивной».	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
44.	17.	Броски в цель в движении. Игра «Снайперы».	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
45.	18.	Игры и эстафеты с бросками мяча. Игра «Перестрелка».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
46.	19.	Контроль освоения техники бросков мяча в цель. Игры и эстафеты с бросками мяча.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев

47.	20.	Приём и передача мяча в волейболе. Игра «Вызови по имени»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.
48.	21.	Подбрасывание и подача мяча. Игра «Летучий мяч»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
49.	1.	Сердце и кровеносные сосуды. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями,	1	***Познавательные:*** Осваивать универсальные умения по профилактике утомления. Отбирать и составлять комплексы упражнений на релаксацию. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между утомлением и общей работоспособностью организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
50.	2.	Правила личной гигиены.	1	***Познавательные:*** Отбирать и составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств. ***Регулятивные:*** Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Гимнастика с основами акробатики	**27**	
51.	1.	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю. Инструктаж по технике безопасности	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного Отношения к учению.
52.	2.	Передвижение по диагонали, противоходом,	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и

		«змейкой»; повороты кругом на месте.		процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
53.	3.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
54.	4.	2-3 кувырка вперёд. Кувырок назад.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
55.	5.	Стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лёжа на спине.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
56.	6.	Кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
57.	7.	Вис завесом	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения упражнений в висах. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
58.	8.	Вис прогнувшись на гимнастической стенке	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.

				Формирование положительного отношения к учению.
59.	9.	Подтягивание в висе. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
60.	10.	Поднимание ног в висе.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в упорах. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
61.	11.	Упражнения в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в упорах. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
62.	12.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжков через скакалку. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
63.	13.	Опорные прыжки на коня, козла	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжков через скакалку. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
64.	14.	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжков через скакалку. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
65.	15.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения лазанья по гимнастической стенке. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с

				заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
66.	16.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
67.	17.	Лазанье по канату в три приёма.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения лазанья по канату. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
68.	18.	Лазанье по канату в три приёма.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения лазанья по канату. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
69.	19.	Перелезание через бревно.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения перелезания через гимнастическое бревно. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
70.	20.	Перелезание через коня.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения перелезания через коня. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
71.	21.	Ходьба по бревну (высота до 1м)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
72.	22.	Повороты на носках и	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и

		одной ноге; ходьба приставными шагами		межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
73.	23.	Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
74.	24.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
75.	25.	Повороты прыжком на 90° и 180°	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
76.	26.	Обязательные испытания (тесты) комплекса ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений комплекса ГТО. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
77.	27.	Испытания (тесты) комплекса ГТО по выбору.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений комплекса ГТО. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
		Способы физкультурной деятельности	**3**	
78.	1.	Укрепление здоровья средствами закаливания	1	***Познавательные:*** Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между утренней зарядкой и общей работоспособностью организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за

				помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
79.	2.	Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1	***Познавательные:*** Измерять показатели физического развития. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между уровнем физической подготовленности и показателями развития физических качеств ***Коммуникативные:*** Формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
80.	3.	Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в летнее время года.	1	***Познавательные:*** Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Лёгкая атлетика	**22**	
81.	1.	Равномерный, медленный бег до 5-8 мин. Инструктаж по технике безопасности	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
82.	2.	Бег в чередовании с ходьбой с преодолением препятствий.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
83.	3.	Медленный бег с преодолением препятствий на местности.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
84.	4.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
85.	5.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с

				заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
86.	6.	Кросс до 8-10 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
87.	7.	Круговая эстафета	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы техники кроссового бега. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
88.	8.	Прыжки с высоты до 60 см. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятия «прыжки в высоту». ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
89.	9.	Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120°. Игра «Прыгающие воробышки»	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
90.	10.	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Игра «Удочка».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
91.	11.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Эстафета с прыжками с использованием скакалки.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.

92.	12.	Прыжки в высоту с бокового разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
93.	13.	Прыжки в высоту с бокового разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
94.	14.	Контроль освоения техники прыжков в высоту с разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
95.	15.	Метание в горизонтальную цель с расстояния 5-6м.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
96.	16.	Метание в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 5-6м.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
97.	17.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
98.	18.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя боком в направлении метания. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной

				деятельности (социальная, внешняя)
99.	19.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя боком в направлении метания. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
100.	20.	Контроль освоения техники метания малого мяча на дальность. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
101.	21.	Тестирование: бег 30м, прыжки в длину с места. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения тестовых упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
102.	22.	Тестирование: бег 1000м, подтягивания, поднимание туловища. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения тестовых упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
		ИТОГО:	**102**	

4 класс.

3 часа в неделю. Всего 102 часа.

Номер урока		Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Основные виды учебной деятельности (УУД)
п/п	в разд.			
		Лёгкая атлетика	**24**	
1.	1.	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование: бег 30м, прыжки в длину с места. ГТО.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятие «техника безопасности». ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
2.	2.	Бег с ускорением от 40 до 60м. Тестирование: бег 1000м, подтягивания, поднимание туловища. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной

				деятельности (социальная, внешняя)
3.	3.	Высокий старт. Бег с максимальной скоростью до 60 м. Эстафета «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике бега на скорость. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
4.	4.	Бег из различных исходных положений. Эстафета «Вызов номеров».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений на развитие быстроты. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
5.	5.	Соревнования в беге на 60м. ГТО. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике бега на скорость. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
6.	6.	Эстафеты с бегом на скорость на отрезках 15-30м. Игры «Пустое место», «Белые медведи»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний об эстафетном беге. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
7.	7.	Контроль освоения техники бега на скорость. Бег на результат 60м. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений на развитие быстроты. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
8.	8.	Прыжки в длину с места стоя лицом, боком к месту приземления. ГТО.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятия «прыжки в длину». Владеть основами знаний о технике их выполнения. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
9.	9.	Многоразовые	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными

		прыжки с ноги на ногу (до 10 прыжков), тройной и пятерной с места.		и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
10.	10.	Многоразовые прыжки на правой и на левой ноге (до 10прыжков), многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
11.	11.	Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50см.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
12.	12.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжков и многоскоков. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
13.	13.	Контроль освоения техники прыжков. Прыжки в длину с разбега на результат. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжковых упражнений. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
14.	14.	Контроль освоения техники прыжков. Прыжки в длину с разбега на результат. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
15.	15.	Игры и эстафеты с бегом и прыжками. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятие «выносливость». Владеть основами знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения

		размера. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».		поставленных задач ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
16.	16.	Равномерный, медленный бег до 5-8мин. Текущий инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
17.	17.	Бег в чередовании с ходьбой с преодолением препятствий.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
18.	18.	Медленный бег с преодолением препятствий на местности.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
19.	19.	5-минутный бег	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
20.	20.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
21.	21.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию

				Личностные: Мотивация, самооценка на основе критериев
22.	22.	Кросс до 8-10 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
23.	23.	Кросс до 8-10 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы техники кроссового бега. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
24.	24.	Круговая эстафета.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе игровой и соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.
		Знания о физической культуре	**3**	
25.	1.	Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	1	***Познавательные:*** Определять роль и значение занятий физической культурой в жизни человека. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
26.	2.	Современные Олимпийские игры.	1	***Познавательные:*** Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать особенности современных Олимпийских игр ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика.
27.	3.	Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).	1	***Познавательные:*** Владеть приёмами измерения пульса. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между развитием физических качеств и систем организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Подвижные и спортивные игры	**21**	

28.	1.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Инструктаж по технике безопасности	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ловли и передачи мяча ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
29.	2.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах. Эстафеты с ловлей и передачей мяча.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
30.	3.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в кругах. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ловли и передачи мяча ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
31.	4.	Игры и эстафеты с ловлей и передачей мяча. Игра «Пионербол».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
32.	5.	Контроль освоения техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Игра «Пионербол».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
33.	6.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Овладей мячом».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике ведения мяча. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
34.	7.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с

				поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
35.	8.	Ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
36.	9.	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения ведения мяча. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
37.	10.	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике ведения мяча. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
38.	11.	Эстафеты с ведением мяча с изменением скорости и направления.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ведения. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
39.	12.	Контроль освоения техники ведения мяча. Игра в мини-баскетбол.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения ведения мяча. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
40.	13.	Броски в цель в ходьбе с попаданием в щит. Игра «Попади в обруч».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике бросков мяча в цель с места ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном

41.	14.	Броски в цель в беге с попаданием в щит. Игра «Охотники и утки»	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
42.	15.	Броски в цель в ходьбе с попаданием в кольцо. Игра «Мяч в корзину».	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
43.	16.	Броски в цель в беге с попаданием в кольцо. Игра «Выбивной».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
44.	17.	Броски в цель в движении. Игра «Снайперы».	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
45.	18.	Игры и эстафеты с бросками мяча. Игра «Перестрелка».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
46.	19.	Контроль освоения техники бросков мяча в цель. Игры и эстафеты с бросками мяча.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения бросков мяча в цель в движении. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
47.	20.	Приём и передача мяча в волейболе.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о

		Игра «Вызови по имени»		технике выполнения ловли и передачи. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного Отношения к учению
48.	21.	Подбрасывание и подача мяча. Игра «Летучий мяч»	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике ловли и передачи мяча. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
		Физкультурно-оздоровительная деятельность	**2**	
49.	1.	Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.	1	***Познавательные:*** Отбирать и составлять комплексы дыхательных упражнений. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между правильным дыханием и общей работоспособностью организма. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
50.	2.	Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.	1	***Познавательные:*** Отбирать и составлять комплексы упражнений гимнастики для глаз. ***Регулятивные:*** Осваивать универсальные умения по профилактике нарушений зрения. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Гимнастика с основами акробатики	**27**	
51.	1.	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги. Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю. Инструктаж по технике безопасности	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного Отношения к учению.
52.	2.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»; повороты кругом на месте.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.

				Личностные: Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
53.	3.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
54.	4.	2-3 кувырка вперёд. Кувырок назад.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
55.	5.	Стойка на лопатках согнув ноги, «мост» из положения лёжа на спине.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
56.	6.	Кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост».	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения акробатических упражнений. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
57.	7.	Вис завесом	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения упражнений в висах. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
58.	8.	Вис прогнувшись на гимнастической стенке	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
59.	9.	Подтягивание в висе.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными

		ГТО.		и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
60.	10.	Поднимание ног в висе	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в упорах. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
61.	11.	Упражнения в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в упорах. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
62.	12.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения опорных прыжков. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
63.	13.	Опорные прыжки на коня, козла	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения опорных прыжков. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
64.	14.	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения опорных прыжков. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
65.	15.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения лазанья по гимнастической скамейке. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с

				учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
66.	16.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя).
67.	17.	Лазанье по канату в три приёма.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения лазанья по канату. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
68.	18.	Лазанье по канату в три приёма.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения лазанья по канату. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного Отношения к учению.
69.	19.	Перелезание через бревно.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения перелезания через гимнастическое бревно. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
70.	20.	Перелезание через коня.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения перелезания через коня. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
71.	21.	Ходьба по бревну (высота до 1м)	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
72.	22.	Повороты на носках и	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными

		одной ноге; ходьба приставными шагами		и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.
73.	23.	Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
74.	24.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике выполнения упражнений в равновесии. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
75.	25.	Повороты прыжком на 90° и 180°	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике выполнения прыжковых упражнений. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
76.	26.	Обязательные испытания (тесты) комплекса ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений комплекса ГТО. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
77.	27.	Испытания (тесты) комплекса ГТО по выбору.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений комплекса ГТО. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев.
		Способы физкультурной деятельности	**3**	
78.	1.	Мозг и нервная система. Важная роль	1	***Познавательные:*** Оценивать роль мозга и нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.

		работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности.		***Регулятивные:*** Устанавливать связь между работой мозга и центральной нервной системы и показателями развития физических качеств. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
79.	2.	Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1	***Познавательные:*** Осознавать значение физкультминуток (физкультпауз) для профилактики утомления. ***Регулятивные:*** Устанавливать связь между физкультминутками и общей работоспособностью организма. ***Коммуникативные:*** Формулировать собственное мнение и позицию. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
80.	3.	Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах.	1	***Познавательные:*** Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
		Лёгкая атлетика	**22**	
81.	1.	Равномерный, медленный бег до 5-8 мин. Инструктаж по технике безопасности	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
82.	2.	Бег в чередовании с ходьбой с преодолением препятствий.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
83.	3.	Медленный бег с преодолением препятствий на местности.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию реализации. ***Личностные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению
84.	4.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог

				Личностные: Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
85.	5.	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
86.	6.	Кросс до 8-10 мин.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы знаний о технике кроссового бега. ***Регулятивные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию ***Личностные:*** Мотивация, самооценка на основе критериев
87.	7.	Круговая эстафета	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Совершенствовать основы техники кроссового бега. ***Регулятивные:*** Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном
88.	8.	Прыжки с высоты до 60 см. Инструктаж по технике безопасности.	1	***Познавательные:*** Определять и кратко характеризовать на доступном уровне понятия «прыжки в высоту». ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
89.	9.	Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90—120°. Игра «Прыгающие воробышки»	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
90.	10.	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. Игра «Удочка».	1	***Познавательные:*** Формулироватьи осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
91.	11.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике

		Эстафета с прыжками с использованием скакалки.		прыжков в высоту ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
92.	12.	Прыжки в высоту с бокового разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
93.	13.	Прыжки в высоту с бокового разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
94.	14.	Контроль освоения техники прыжков в высоту с разбега. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения прыжков в высоту. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
95.	15.	Метание в горизонтальную цель с расстояния 5-6м.	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
96.	16.	Метание в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 5-6м.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
97.	17.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
98.	18.	Метание малого мяча	1	***Познавательные:*** Овладение базовыми предметными

		с места на дальность, из положения стоя боком в направлении метания. ГТО.		и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
99.	19.	Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя боком в направлении метания. ГТО.	1	***Познавательные:*** Формулировать и осознавать учебную задачу. Закреплять основы знаний о технике метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
100.	20.	Контроль освоения техники метания малого мяча на дальность. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения метания малого мяча. ***Регулятивные:*** Использовать общие приемы решения поставленных задач. ***Коммуникативные:*** Ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение. ***Личностные:*** Осознание ответственности за результаты совместной деятельности. Адекватная мотивация учебной деятельности.
101.	21.	Тестирование: бег 30м, прыжки в длину с места. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения тестовых упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. ***Личностные:*** Адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)
102.	22.	Тестирование: бег 1000м, подтягивания, поднимание туловища. ГТО.	1	***Познавательные:*** Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения тестовых упражнений. ***Регулятивные:*** Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** Задавать вопросы, обращаться за помощью ***Личностные:*** Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
		ИТОГО:	**102**	

Согласовано
на заседании МС
протокол № 1
от «28» 08 2019
_____ Е.А. Батурко

Согласовано
Зам.директора по УР
_____ Е.А. Батурко
«28» 08 2019

Пронумеровано и
прошнуровано 68 листов

«30» 08 2019 г.

Директор МБОУ ООШ №20
села Заря
А.Н.Яремчук