

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 2 класса по физической культуре разработана на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2014 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, по которому на изучение физической культуры во 2 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

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

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры во 2 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания. На основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества—идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и балльные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 2-4 классов) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей обучающихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного

направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

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 2009г. №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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 2-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики*» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- по разделу «*Легкая атлетика*» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- по разделу «*Подвижные игры*» — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и

прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых обучающимися при изучении других общеобразовательных предметов.

Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

| № ур ока | Дата проведения | | Тема урока | Тип урока | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) |
|-------------|-----------------|------|------------|-----------|------------|-------------------|---|
| | план | факт | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Знания о физической культуре

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---------------------------|--|--|--|
| 1 | | | Органи- зацион- но-мето- дические указания | Комби- нирован- ный | Здоровье- сбережения, развивающего обучения, проблемного обучения | Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками» | Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» |
|---|--|--|--|---------------------------|--|--|--|

Летая атлетика

| | | | | | | | |
|---|--|--|---|---------------------------|--|--|--|
| 2 | | | Тестиро- вание бега на 30 м с высокого старта | Кон- троль ный | Здоровье- сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- вития навыков самодиагностики | Разучивание беговой разминки, тестирование бега на 30 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки — дай руку» | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» |
| 3 | | | Техника челночного бега | Комби- нирован- ный | Здоровьесбере- жения, коллек- тивного выпол- нения заданий, развивающего обучения | Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки — дай руку» | Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку» |
| 4 | | | Гести- рование челноч- | Кон- троль ный | Здоровьесбере- жения, само- анализа | Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 1 0 м |

| Планируемые результаты | | | Комментарий учителя |
|---|--|--|------------------------|
| Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| <p>Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»</p> | <p>Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p> | |
| <p>Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»</p> | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> | |
| <p>Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»</p> | <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> | |
| <p>Знать правила тестирования челночного</p> | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|-----------------|---|---|--|
| | | | ного бега 3 x 10 м | | и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | 3 x 10 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Колдунчики» | с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики» |
| 5 | | | Техника метания мешочка на дальность | Комбинированный | Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения | Разучивание разминки с мешочками, повторение техники метания мешочка на дальность, повторение подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» | Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» |
| 6 | | | Тестирование метания мешочка на дальность | Контрольный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, проведение подвижной игры «Хвостики» | Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики» |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 7 | | | Упражнения на координацию движений | Комбинированный | Здоровье - сбережения, развития исследовательских навыков, развивающего обучения | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики» | Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики» | отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики» | смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности | |
| Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки | |
| Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций | |
| | | | |
| Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------------------------|---|---|----------------------------------|-----------------|---|--|---|
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 8 | | | Физические качества | Комбинированный | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, развивающего обучения | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, знакомство с понятиями, обозначающими физические качества, повторение метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики» | Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 9 | | | Техника прыжка в длину с разбега | Комбинированный | Здоровьесбережения, развития исследовательских навыков, развивающего обучения | Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Флаг на башне» | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне» |
| 10 | | | Прыжок в длину с разбега | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения | Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение подвижной игры «Флаг на башне» | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|----|
| <p>Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> | |
| <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|-----------------|--|--|---|
| 11 | | | Прыжок в длину с разбега на результат | Комбинированный | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне» |
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 12 | | | Подвижные игры | Комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения | Повторение разминки в движении, совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр по желанию учеников | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 13 | | | Тестирование метания малого мяча на точность | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, разучивание подвижной игры «Бездомный заяц» | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц» |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 14 | | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц» | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|--|----|
| Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни | |
| Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры | <p>Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из поло-</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|----------------------|--|---|--|
| 15 | | | Тести- рование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Кон- троль ный | Здоровье- сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- вития навыков самодиагностики | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с, про- ведение подвижной игры «Вышибалы» | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 16 | | | Тести- рование прыжка в длину с места | Кон- троль ный | Здоровье- сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- вития навыков самодиагностики | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 17 | | | Тести- рование подтя- гивания на низкой перекладине из виса лежа со- гнувшись | Кон- троль ный | Здоровье- сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- вития навыков самодиагностики | Повторение разминки, направленной на раз- витие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Вы- шибалы» | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|---|----|
| из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | жения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц» | поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Выполнять разминку, направленную на развитие координации Движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Вышибалы» | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------------------------------------|---|---|---|---------------------------|--|---|---|
| 18 | | | Тести- рование виса на время | Кон- троль ный | Здоровье- сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- витие навыков самодиагностики | Разучивание разминки у гимнастической стенки, тестирование виса на время, разучивание подвижной игры «Ловля обезьян» | Разминка у гимнасти- ческой стенки, тести- рование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян» |
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 19 | | | Подвижная игра «Кот и мышь» | Комби- нирован- ный | Здоровье- сбережения, развивающего обучения, ин- формационно- коммуникаци- онные | Проведение разминки у гимнастической стенки, разучивание упражнений в подлезании, разучивание подвижной игры «Кот и мышь» | Разминка у гимнасти- ческой стенки, упраж- нения в подлезании, подвижная игра «Кот и мышь» |
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 20 | | | Режим дня | Комби- нирован- ный | Здоровье- сбережения, развивающего обучения, ин- формационно- коммуникаци- онные | Знакомство с режимом дня, разучивание раз- минки с малыми мячами, повторение упражнений в подлезании, повторение подвижной игры «Кот и мышь» | Режим дня, разминка с малыми мячами, уп- ражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мышь» |
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 21 | | | Ловля и броски малого мяча в парах | Комби- нирован- ный | Здоровьесбере- жения, разви- вающего обуче- ния, педагогики сотрудничества | Повторение разминки с малыми мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах, разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кру- жочками» | Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кру- жочками» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|----|
| <p>Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян»</p> | <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> | |
| <p>Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с маленькими мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Выполнять разминку с маленькими мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, прави-</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------------|---|---|--|-----------------|---|---|--|
| 22 | | | Подвижная игра «Осада города» | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий | Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города» |
| 23 | | | Броски и ловля мяча в парах | Репродуктивный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий | Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города» | Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города» |
| Знания о физической культуре | | | | | | | |
| 24 | | | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | Комбинированный | Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов | Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами» | Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| ла подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками» | партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками» | и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки | |
| Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексии деятельности. Познавательные: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки | |
| | | | |
| Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|--------------------|-----------------|---|--|---|
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 25 | | | Ведение мяча | Комбинированный | Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов | Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры «Ночная охота» | Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота» |
| 26 | | | Упражнения с мячом | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные | Знакомство с дневником самоконтроля, разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражнений с мячом, повторение подвижной игры «Ночная охота» | Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота» |
| 27 | | | Подвижные игры | Репродуктивный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Повторение разминки с мячами в движении, повторение упражнений с мячом, проведение 1—2 подвижных игр по желанию учеников | Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры |
| гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 28 | | | Кувырок вперед | Комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, | Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, прове- | Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота» | <p>Коммуникативные: слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установок на безопасный образ жизни | |
| Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота» | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, 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 | |
| Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p>Познавательные: выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Выполнять разминку на матах, знать, как выполня- | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|-----------------|--|---|--|
| | | | | | коллективного выполнения заданий | дение подвижной игры «Удочка» | |
| 29 | | | Кувырок вперед с трех шагов | Комбинированный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания | Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, проведение подвижной игры «Удочка» | Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка» |
| 30 | | | Кувырок вперед с разбега | Комбинированный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий | Разучивание разминки на матах с мячами, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега |
| 31 | | | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | Комбинированный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения заданий | Повторение разминки на матах с мячами, повторение техники выполнения кувырка вперед как с места, так и с разбега, разучивание усложненных вариантов выполнения кувырка вперед | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|---|----|
| <p>ется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»</p> | <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»</p> | <p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»</p> | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей</p> | |
| <p>Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега</p> | <p>Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и сам-мокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей</p> | |
| <p>Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов,</p> | <p>Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и са</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--------------------------|-----------------|---|--|--|
| 32 | | | Стойка на лопатках, мост | Комбинированный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения | Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, повторение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Волшебные елочки» | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки» |
| 33 | | | Круговая тренировка | Репродуктивный | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки» | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки» |
| 34 | | | Стойка на голове | Комбинированный | Здоровье-сбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с гимнастической палкой, знакомство с первой помощью при травмах, повторение техники выполнения стойки на голове, проведение упражнений на внимание на матах | Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| с разбега и усложненные варианты кувырка вперед | мокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед | на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |
| Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки» | Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на внимание | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|-----------------|---|---|---|
| 35 | | | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Комбинированный | Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, развивающего обучения | Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах, проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники выполнения стойки на голове, проведение подвижной игры «Белочка-защитница» | Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница» |
| 36 | | | Различные виды перелезаний | Комбинированный | Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностики и самокоррекции результатов | Разучивание разминки с массажными мячами, совершенствование техники выполнения стойки на голове, выполнение различных видов перелезаний, проведение подвижной игры «Удочка» | Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка» |
| 37 | | | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения | Повторение разминки с массажными мячами, повторение различных вариантов перелезаний, разучивание вися завесом одной и двумя ногами, проведение упражнения на внимание | Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание |
| 38 | | | Круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции | Разучивание разминки со средними обручами, проведение круговой тренировки, проведение | Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезть по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница» | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезть по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка» | <p>Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p> <p>Познавательные: выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |
| Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезть различными способами</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |
| Знать правила прохождения станций круговой тренировки | Коммуникативные: слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, добро- | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|------------------------------|-----------------|---|--|--|
| | | | | | действий, индивидуально-личностного обучения | ние подвижной игры «Удочка» | |
| 39 | | | Прыжки в скакалку | Комбинированный | Здоровье - сбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения заданий | Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку, разучивание подвижной игры «Горячая линия» | Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия» |
| 40 | | | Прыжки в скакалку в движении | Комбинированный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | Повторение разминки со скакалкой, совершенствование техники прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в движении, повторение подвижной игры «Горячая линия» | Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия» |
| 41 | | | Круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа | Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной | Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| <p>ровки, правила подвижной игры «Удочка»</p> | <p>щать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»</p> | <p>желательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»</p> | <p>Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»</p> | <p>Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> | |
| <p>Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения</p> | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контро-</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|-----------------|---|---|---|
| | | | | | и коррекции действий | и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы» | |
| 42 | | | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | Комбинированный | Здоровье - сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки в движении, повторение техники выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах, повторение подвижной игры «Медведи и пчелы» | Разминка в движении, техника выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы» |
| 43 | | | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах | Комбинированный | Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки в движении, совершенствование техники выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах, повторение переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, проведение подвижной игры «Шмель» | Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель» |
| 44 | | | Комбинация на гимнастических кольцах | Комбинированный | Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с обручами, разучивание комбинации на гимнастических кольцах, повторение техники вращения обруча, проведение подвижной игры «Шмель» | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель» |
| 45 | | | Вращение обруча | Комбинированный | Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа | Повторение разминки с обручами, повторение комбинации на гимнастических кольцах, совершенствование техники вра- | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|----|
| станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы» | ликовать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы» | и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| Знать технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать технику выполнения виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Шмель» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель» | Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, | Коммуникативные: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|-----------------|--|--|---|
| | | | | | и коррекции действий | щения обруча, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | на голове» |
| 46 | | | Варианты вращения обруча | Комбинированный | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с обручами в движении, контрольная проверка техники вращения обруча, знакомство с различными вариантами вращения обруча, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |
| 47 | | | Лазанье по канату и круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, коллективного выполнения заданий | Повторение разминки с обручами в движении, проведение лазанья по канату, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |
| 48 | | | Круговая тренировка | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | Разучивание разминки с массажными мячами в движении, проведение круговой тренировки, проведение одной игры по желанию детей, подведение итогов четверти | Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|---|----|
| правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------------------------|---|---|---|-----------------|---|---|--|
| Лыжная подготовка | | | | | | | |
| 49 | | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | Комбинированный | Здоровьесбережения, информационно-коммуникативные, коллективного выполнения заданий | Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок | Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок |
| 50 | | | Повороты переступанием на лыжах без палок | Комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий | Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок |
| 51 | | | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | Комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний | Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершенствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, повторение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками | Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними |
| 52 | | | Торможение падением на лыжах с палками | Комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения | Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без, повторение техники торможения падением, разучивание подвижной игры «Салки на снегу» | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| <p>Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок</p> | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. Познавательные: пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> | |
| <p>Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок</p> | <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p> | |
| <p>Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них</p> | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | |
| <p>Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, прави-</p> | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах ступающим и скользя-</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---|-----------------|---|---|---|
| 53 | | | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Совершенствование техники передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, повторение подвижной игры «Салки на снегу» | Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу» |
| 54 | | | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | Комбинированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения заданий, развивающего обучения | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах | Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах |
| 55 | | | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, коллективного выполнения заданий | Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полуелочкой», повторение техники спуска под уклон в основной стойке | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке |
| 56 | | | Подъем на склон «елочкой» | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», разучивание техники подъема на склон «елочкой», повторение техники спуска со склона в основной стойке | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| ла подвижной игры «Салки на снегу» | щим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах | Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке | Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полу- елочкой» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |
| Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке | Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|---------------------------------------|-----------------|--|---|---|
| 57 | | | Передвижение на лыжах змейкой | Комбинированный | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения | Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лыжах змейкой, повторение подъема на склон «елочкой», совершенствование техники спуска со склона в основной стойке | Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке |
| 58 | | | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Комбинированный | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения на лыжах змейкой, разучивание подвижной игры на лыжах «Накаты» | Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты» |
| 59 | | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | Репродуктивный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание |
| 60 | | | Контрольный урок по лыжной подготовке | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний | Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке | Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|----|
| Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке | Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты» | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1,5 км на лыжах | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | | 7 | 8 | |
|---|---|---|------------------------------------|-----------------|---|---|---|
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 61 | | | Круговая тренировка | Репродуктивный | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Вышибалы» | Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы» |
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 62 | | | Подвижная игра «Белочка-защитница» | Репродуктивный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества | Повторение разминки с обручами, совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Белочка-защитница» | Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 63 | | | Преодоление полосы препятствий | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка» | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка» |
| 64 | | | Усложненная полоса препятствий | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка» | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы» | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница» | <p>Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p> | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка» | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | |
| Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка» | <p>Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|---|---|--|-----------------|---|---|---|
| 65 | | | Прыжок в высоту с прямого разбега | Комбинированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 66 | | | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 67 | | | Прыжок в высоту спиной вперед | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «Салки — дай руку» | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку» |
| 68 | | | Контрольный урок по прыжкам в высоту | Контрольный | Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний | Повторение разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, совершенствование техники прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, повторение подвижной игры «Салки — дай руку» | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|--|----|
| <p>Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> | |
| <p>Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»</p> | <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> | |
| <p>Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку»</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p> | |
| <p>Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки - дай руку»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------|---|---|--|-----------------|---|--|---|
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 69 | | | Броски и ловля мяча в парах | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения | Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» |
| 70 | | | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения | Повторение разминки с мячами в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» |
| 71 | | | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | Комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения | Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», повторение подвижной игры «Вышибалы» | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы» |
| 72 | | | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | Комбинированный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное коль- |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|----|
| <p>Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»</p> | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p> | |
| <p>Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»</p> | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> | |
| <p>Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности</p> | |
| <p>Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвиж-</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------|---|---|-------------------------------------|---------------------------|--|--|---|
| | | | | | | броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки» | цо, подвижная игра «Охотники и утки» |
| 73 | | | Эстафеты с мячом | Комбинированный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры «Охотники и утки» | Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки» |
| 74 | | | Упражнения и подвижные игры с мячом | Комбинированный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Повторение разминки с мячом в движении, разучивание новых вариантов эстафет с мячом, проведение подвижной игры «Охотники и зайцы» | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 75 | | | Знакомство с мячами-хопах | Изучение нового материала | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения | Разучивание разминки с резиновыми кольцами, знакомство с прыжками на мячах-хопах, разучивание подвижной игры «Ловишка на хопах» | Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах» |
| 76 | | | Прыжки на мячах-хопах | Репродуктивный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развивающего обучения | Повторение разминки с резиновыми кольцами, повторение техники прыжков на мячах-хопах, повторение подвижной игры «Ловишка на хопах» | Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|----|
| ной игры «Охотники и утки» | действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | |
| Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки» | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| | | | |
| Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хопках» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопках» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни | |
| Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопках» | Коммуникативные: владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------|---|---|--------------------------------------|-----------------|--|--|--|
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 77 | | | Круговая тренировка | Репродуктивный | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения заданий | Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» |
| 78 | | | Подвижные игры | Репродуктивный | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий | Проведение разминки с мячом, совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников | Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры |
| 79 | | | Броски мяча через волейбольную сетку | Комбинированный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения | Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Забросай противника мячами» | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами» |
| 80 | | | Броски мяча через волейбольную | Комбинированный | Здоровье-сбережения, педагогики сотрудничества, | Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, по- |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|--|---|----|
| | Познавательные: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни | |
| Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности | |
| Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами» | Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | |
| Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий) | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------|---|---|---|-----------------|---|--|---|
| | | | сетку на точность | | развивающего обучения | волейбольную сетку на точность, разучивание подвижной игры «Точно в цель» | двигательная игра «Точно в цель» |
| 81 | | | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, повторение подвижной игры «Точно в цель» | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель» |
| 82 | | | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Комбинированный | Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Повторение разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |
| 83 | | | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с мячом, проведение контрольных бросков мяча через сетку на дальность и точность, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 84 | | | Броски набивного мяча от груди | Комбинированный | Здоровьесбережения, индивидуально- | Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча | Разминка с набивным 1 мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», по- |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|----|
| на точность, правила подвижной игры «Точно в цель» | партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям | |
| Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |
| Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку» | Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| | | | |
| Знать, как выполняются броски набивного | Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с по- | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|-----------------|---|---|---|
| | | | и способом «снизу» | | го обучения, самоанализа и коррекции действий | от груди и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель» | двигательная игра «Точно в цель» |
| 85 | | | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | Комбинированный | Здоровье-сбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель» | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы! подвижная игра «Точно в цель» |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 86 | | | Тестирование виса на время | Контрольный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, проведение нового варианта подвижной игры «Точно в цель» | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель» |
| 87 | | | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Контрольный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Точно в цель» | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 88 | | | Тестирование прыжка в длину с места | Контрольный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки» | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|--|----|
| мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель» | <p>мощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»</p> | и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» | <p>Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель.</p> <p>Познавательные: бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель» | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель» | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |
| Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки» | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде-</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---------------------------|--|---|--|
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 89 | | | Тести- рование подтя- гивания на низкой перекладине из виса лежа со- гнувшись | Кон- троль ный | Здоровье- сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- вития навыков самодиагностики | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Со- бачки» | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки» |
| 90 | | | Тести- рование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Кон- троль ный | Здоровье- сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- вития навыков самодиагностики | Повторение разминки, направленной на раз- витие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух» | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух» |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 91 | | | Техника метания на точность (разные предметы) | Комби- нирован- ный | Здоровье- сбережения, проблемного обучения, кол- лективного выполнения заданий | Разучивание разминки с мешочками, повторение различных вариантов метания и бросков на точность, проведение подвижной игры «Земля, вода, воздух» | Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|----|
| | <p>кватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»</p> | <p>поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p> | |
| | | | |
| <p>Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»</p> | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> | |
| <p>Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»</p> | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной</p> | |
| | <p>как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»</p> | <p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> | |
| | | | |
| <p>Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------|---|---|--|-----------------|--|---|---|
| 92 | | | Тестирование метания малого мяча на точность | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 93 | | | Подвижные игры для зала | Репродуктивный | Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения | Разучивание разминки с гимнастическими палками, прием тестов и контрольных упражнений у тех, кто их пропустил, проведение 2—3 игр по желанию учеников | Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками |
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 94 | | | Беговые упражнения | Комбинированный | Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогического сотрудничества | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка» | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка» |
| 95 | | | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Контрольный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Хвостики» | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|----|
| Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | <p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | |
| Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка» | <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости | |
| Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики» | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----------------------|---|---|---|---------------------------|--|--|--|
| 96 | | | Тести- рование челночного бега 3 x 10 м | Кон- троль ный | Здоровье- сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- вития навыков самодиагностики | Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x Юм, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Разминка в движении, тестирование челноч- ного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» |
| 97 | | | Тести- рование метания мешочка (мяча) на дальность | Кон- троль ный | Здоровье- сбережения, проблемного обучения, ин- формационно- коммуникаци- онные | Повторение разминки в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики» | Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хво- стики» |
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 98 | | | Подвижная игра «Хвостики» | Комби- нирован- ный | Здоровье- сбережения, проблемного обучения, раз- вивающего обучения | Разучивание беговой разминки, разучивание различных вариантов подвижной игры «Хво- стики», повторение игры малой подвижности «Совушка» | Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка» |
| 99 | | | Подвижная игра «Воро- бы - во- роны» | Комби- нирован- ный | Здоровье- сбережения, проблемного обучения, раз- вивающего обучения | Разучивание разминки на месте, разучивание подвижной игры «Воробы - вороны», повторение подвижной игры «Хвостики» | Разминка на месте, подвижные игры «Воробы — вороны» и «Хвостики» |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|--|----|
| Знать правила тестирования челночного бега 3 x10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | <p>Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | |
| Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики» | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | |
| | | | |
| Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка» | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции.</p> <p>Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми | |
| Знать правила подвижных игр «Воробьи — вороны» и «Хвостики» | <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности | |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|------------------------|---|---|------------------------|----------------|---|---|--|
| Легкая атлетика | | | | | | | |
| 100 | | | Бег на 1000 м | Контрольный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробы — вороны» | Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробы — вороны» |
| Подвижные игры | | | | | | | |
| 101 | | | Подвижные игры с мячом | Репродуктивный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, развития навыков обобщения и систематизации знаний | Проведение разминки с помощью учеников, проведение 2—3 подвижных игр с мячом по желанию учеников, прием тестов у должников | Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование |
| 102 | | | Подвижные игры | Репродуктивный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества | Повторение разминки с помощью учеников, проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников, подведение итогов года | Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года |

| 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|--|---|----|
| | <p>цели, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробы — вороны»</p> | <p>и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p> | |
| <p>Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробы - вороны»</p> | <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробы — вороны»</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p> | |
| <p>Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.</p> <p>Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> | |
| <p>Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры</p> | <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение.</p> <p>Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.</p> <p>Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> | |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| п/ № | Тема беседы | На каком уроке |
|---------|---|----------------|
| 1. | Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1,2,28,49,79 |
| 2. | Дыхание во время выполнения физических упражнений | 10,20,54,83 |
| 3. | Питание и питьевой режим | 12,21,55,84 |
| 4. | Двигательный режим | 11,22,56,80 |
| 5. | Пагубность вредных привычек | 13,23,57,81 |
| 6. | Режим дня школьника | 3,24,58,85 |
| 7. | Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека | 29,42,48 |
| 8. | Значение напряжения и расслабления мышц | 14,25,59,86 |
| 9. | Личная гигиена | 15,26,60,87 |
| 10 | Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток | 4,27,71,100 |
| 11 | Основные причины травматизма | 5,32,61,88 |
| 12 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость | 6,92,101 |
| 13 | Виды легкой атлетики | 7,93,102 |
| 14 | Основные требования к одежде и обуви | 33,43,51,70 |
| 15 | Значение здорового образа жизни для человека | 8,34,44,62,89 |
| 16 | Мир Олимпийских игр | 16,35,45,63,90 |
| 17 | Требования к температурному режиму | 50,64,72 |
| 18 | Понятие об обморожении | 52,65,73 |
| 19 | Профилактика плоскостопия | 17,36,46,74,94 |
| 20 | Профилактика близорукости | 18,37,47,76,95 |
| 21 | Профилактика простуды | 53,66,77,81 |
| 22 | Поведение в экстремальных ситуациях | 19,38,68,78,96 |
| 23 | Элементы самомассажа | 30,39,69,97 |
| 24 | Основы аутогенной тренировки | 31,40,98 |
| 25 | Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита | 9,41,82,99 |
| 26 | Значение занятия лыжами для здоровья человека | 67,75 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| № п/п | Виды домашнего задания | Источник | На каком уроке |
|-------|---------------------------------|----------------|----------------|
| 1. | Страницы истории | §1 с. 7-8 | 1 |
| 2. | Познай себя | §2 с. 8-13 | 2-7 |
| 3. | Здоровье и здоровый образ жизни | §3 с. 13-40 | 11-18 |
| 4. | Самоконтроль | §4 с. 40-67 | 28-43 |
| 5. | Первая помощь при травмах | §5 с.67-72 | 49-78 |
| 6. | Легкая атлетика | §6 с. 77-97 | 1-10 |
| 7. | Гимнастика | §7 с. 97-109 | 28-48 |
| 8. | Баскетбол | §8 с. 109-116 | 11-20, 79-91 |
| 9. | Волейбол | §9 с.116-122 | 21-27 |
| 10. | Гандбол | §10 с.122-130 | 92-105 |
| 11. | Футбол | §11 с.130-135 | 100-103 |
| 12. | Лыжная подготовка | §12 с.135-142 | 49-78 |
| 13. | Плавание | §13 с.142-151 | 94-98 |
| 14. | Гибкость | §28 с. 204-211 | 28-48 |
| 15. | Сила | §29 с.211-217 | 100-103 |
| 16. | Быстрота | §30 с.217-222 | 1-10 |
| 17. | Выносливость | §31 с.222-225 | 92-105 |
| 18. | Ловкость | §32 с.225-231 | 28-48 |
| 19. | Туризм | §33 с.231-236 | 101-104 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 2 КЛАССА

| п/№ | Вид программного материала | Кол-во часов | Кол-во контрольных работ |
|-----|------------------------------------|--------------|--------------------------|
| 1 | Основы знаний | 4 | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | 28 | 12 |
| 3 | Подвижные игры | 27 | 3 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 31 | 8 |
| 5 | Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| 6 | Всего часов: | 102 | 25 |