

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ненецкого автономного округа

«Начальная школа-детский сад п. Бугрино»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ НАО «НШ-ДС п. Бугрино»



/Т.А.Ледкова/

Приказ № 37/4 от «31» августа 2021 года



Рабочая программа по физической культуре для 2 класса

на 2021-2022 учебный год

автор учебника В.И. Лях

УМК «Школа России»

Учитель по физической культуре

Евсюгин Мирон Иванович

2021-2022 год

п. Бугрино

Рабочая программа по предмету "Физическая культура"

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

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

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование

движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

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

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

Место учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета отводится 2 часа в неделю (35 учебных недель). Итого 70 часов за учебный год.
По программе - 68ч.

1. Содержание учебного курса(68ч)

К концу учебного года обучающиеся научатся:

• по разделу «Знания о физической культуре» (3 ч)— 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» (20ч)— 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» (20ч)— технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- по разделу «Лыжная подготовка» (8ч)— 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» (17ч)— 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

• по разделу *«Знания о физической культуре» (3 ч)* — 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» (20 ч)* — 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 перелезать 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 мячах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- по разделу *«Легкая атлетика» (20 ч)* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- по разделу *«Лыжная подготовка» (8 ч)* — передвигаться на лыжах ступаящим 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» (17 ч)* — 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», «Воробы — 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.

2. Планируемые результаты освоения предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

2.1 КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	4 и более	2-3	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				14 и более	6-10	3
Прыжок в длину с места, см	165 и более	125-145	110 и менее	165 и более	125-140	90 и менее
Бег 30 м с высокого старта, с	5,4 и менее	7,0-6,0	7,1 и более	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

3. Учебно - тематический план

Тема	Количество часов в году	Фактически	Сжатие	Количество контрольных работ	Фактически (контрольные работы)
Знания о физической культуре	4	4		1	1
Гимнастика с элементами акробатики	20	20		8	8
Легкая атлетика	20	20		12	12
Лыжная подготовка	8	8		1	1
Подвижные игры	17	17		3	3
резерв	1		1		
Общее количество часов	70	69	69	25	25

Материально-техническое обеспечение

1. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс/ сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2018. – 64 с.

2. Лях В. И. Физическая культура. 1—4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2018.

3. *Патрикеев А. Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2018

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; перекладина гимнастическая; перекладина навесная; канат для лазанья; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг); скакалки гимнастические; мячи малые (резиновые, теннисные); палки гимнастические; обручи гимнастические; рулетка измерительная (10 м, 50 м); планка и стойки для прыжков в высоту; щиты с баскетбольными кольцами; большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные); стойки волейбольные; сетка волейбольная; мячи средние резиновые.

Календарно - тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№ уро-ка	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты		ЛичностныеУУД
				Предметные	Метапредметные УУД	
Знания о физической культуре						
1		Организационно-методические указания	Комбинированный	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строить в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
Лёгкая атлетика						
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»	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
3		Техника челночного бега 3 x 10 м Техника метания мешочка на дальность	Контрольный	Знать правила тестирования челночного бега3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,

					доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м Техника прыжка в длину с разбега	Комбинированный Комбинированный	Выполнять разминку в движении, зная технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	Кommуникативные: 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»	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
5	Тестирование метания мешочка на дальность Прыжок в длину с разбега	Контрольный Комбинированный	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостик»	Кommуникативные: 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 «Хвостик»	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
6	Прыжок в длину с разбега на результат	Комбинированный	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Кommуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

				сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установок на безопасный образ жизни
7	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброджелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональности 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
Знания о физической культуре					
8	Физические качества	Комбинированный	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

					подвижную игру «Командные хвостики»		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
Гимнастика с элементами акробатики							
9	Упражнения на координацию движений Тестирование наклона вперед из положения стоя	Комбинированный Контрольный	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Коммуникативные: сохранять доброджелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»			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
10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: сохранять доброджелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»			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
Лёгкая атлетика							
11	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: сохранять доброджелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> 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

							основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни
Гимнастика с элементами акробатики							
12	Тестирование на подтягивания из виса лежа согнувшись	Контрольный	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования 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. <i>Познавательные:</i> 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		
13	Тестирование виса на время	Контрольный	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	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		
Подвижные игры							
14	Подвижные игры Подвижная игра «Кот и мыши»	Комбинированный	Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, в подпрыгивании	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного		

			знать правила подвижной игры «Кот и мыши»		точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять под-лезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни
Знания о физической культуре						
15	Режим дня	Контрольный	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»		<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Коти мыши»	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 установок на безопасный и здоровый образ жизни
Подвижные игры						
16	Ловля и броски малого мяча в парах Подвижная игра «Осада города» Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Выполнять разминку с мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»		<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие

					указанную ошибку и исправлять ее. <i>Познавательные:</i> повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Знания о физической культуре						Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, способность к эмпатии, осознание ответственности за жизнь и здоровье
17	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Комбинированный	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 кружочками»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»		
Подвижные игры						Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, способность к эмпатии, осознание ответственности за жизнь и здоровье
18	Ведение мяча Упражнения с мячом Подвижные игры	Комбинированный	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»		

				«Ночная охота»	ки на безопасный образ жизни
Гимнастика с элементами акробатики					
19	Кувырок вперед Кувырок вперед с трех шагов	Комбинирован- ный	Выполнять разминку на матах, зная, как выполня- ется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
20	Кувырок вперед с разбега Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Комбинирован- ный	Выполнять разминку на матах с мячами, зная, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей
21	Стойка на лопатках, мост Круговая тренировка	Комбинирован- ный	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, зная, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли

			лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»	оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка	обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установок на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
22	Стойка на голове Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Комбинированный	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	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
23	Различные виды перелезаний. Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине	Комбинированный	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности

						за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
24		Круговая тренировка. Прыжки в скакалку	Комбинированный	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	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 установок на безопасный и здоровый образ жизни
25	Прыжки в скакалку в движении Круговая тренировка	Комбинированный	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в различных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

26	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Комбинированный	Знать технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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
27	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах.	Комбинированный	Знать технику выполнения виса согнувшись, вис прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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
28	Вращение обруча Варианты вращения обруча	Комбинированный	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	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

29	Лазанье по канату и круговая тренировка.	Комбинированный	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
Гимнастика с элементами акробатики					
30	Круговая тренировка	Репродуктивный	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»	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
Легкая атлетика					
31	Преодоление полос препятствий Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Комбинированный	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-

					«Удочка»	Ственной отзывчивости
32	Усложненная полоса препятствий	Комбинированный	Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	Контрольный	<i>Коммуникативные:</i> добывать информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
Лыжная подготовка						
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок	Комбинированный	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок		<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок	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
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Комбинированный	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них		<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни
35	Торможение падением на лыжах с палками	Комбинированный	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение паде-		<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные:</i> осуществлять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие

			нием, правила подвижной игры «Салки на снегу»	действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни
36	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Комбинированный	Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить дистанцию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни
37	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой»	Комбинированный	Знать, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни
38	Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,

					Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне	Познавательные: передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке	умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
39	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Репродуктивный			Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, сотрудничать и достигать цели со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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
40	Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный			Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуделочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого. <i>Познавательные:</i> передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуделочкой» 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
Подвижные игры							
41	Броски и ловля мяча в парах Подвижная игра «Белочка-защитница»	Комбинированный			Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества

					партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	со сверстниками
42	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Комбинированный	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Результативные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	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	
43	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Комбинированный	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Результативные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»	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	
44	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Контрольный	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Результативные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	

					осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
45	Эстафеты с мячом Упражнения и подвижные игры с мячом	Комбинированный	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»		<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного значения знания смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Легкая атлетика						
46	Знакомство с мячами-хопами Прыжки на мячах-хопах	Изучение нового материала	Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хопах»		<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного значения смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установок на безопасный образ жизни
Подвижные игры						
47	Круговая тренировка Подвижные игры	Репродуктивный	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»		<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

				коммуникации. самостоятельно познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Повишка с мячом и защитниками»	отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
48	Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинирован- ный	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сет- ку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание 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
49	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Комбинирован- ный	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие навыков со- трудничества со сверст- никами и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям
50	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Контрольный	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели,	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, развитие этических чувств,

					находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
51	Подвижная игра через сетку»	Комбинированный	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»		<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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
52	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Контрольный	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»		<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> 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 в различных социальных ситуациях
Легкая атлетика						
53	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».	Комбинированный	Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель»		<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

									основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
54	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Комбинированный	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»				Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
Гимнастика с элементами акробатики									
55	Тестирование виса на время	Контрольный	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»				Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
56	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: 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: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель»				Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
Легкая атлетика									
57	Тестирование прыжка в длину с	Контрольный	Знать правила тестирования прыжка в длину с места	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать				Развитие этических чувств, доброжелатель-	

		места		правила подвижной игры «Собачки»	продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
Гимнастика с элементами акробатики						
58	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Контрольный	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
59	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	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	
Легкая атлетика						
60	Техника	Комбинированн	Знать, как выполнять	Коммуникативные: слушать и слышать	Развитие мотивов учеб-	

		метания на точность (разные предметы)	ый	различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> 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»	ной 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
61		Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
Подвижные игры						
62		Подвижные игры для зала	Репродуктивный	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование	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
Легкая атлетика						
63	Беговые упражнения	Комбинированный	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
64	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостик»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостик»	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	
65	Тестирование челночного бега 3 x 10м	Контрольный	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование челночного бега 3 x 10м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	

				собирай быстрее»	нравственных норм, социальной справедливости и свободе, формирование установок на безопасный образ жизни
66	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Контрольный	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»	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 метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	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 установок на безопасный образ жизни
Подвижные игры					
67	Подвижная игра «Хвостики» Подвижная игра «Воробы — вороны»	Комбинированный	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка»	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
Легкая атлетика					
68	Бег на 1000 м	Контрольный	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробы — вороны»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять добродетельное отношение друг к другу	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

					<i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробы — вороны»	востях, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установок на безопасный образ жизни
Подвижные игры						
69	Подвижные игры с мячом Подвижные игры	Репродуктивный	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. <i>Познавательные:</i> подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование	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	