

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Приволжская средняя общеобразовательная школа»
Волжского муниципального района
Республики Марий Эл

| | | |
|--|---|--|
| «Рассмотрено» Руководитель ШМО МОУ «Приволжская СОШ» _____/Рузайкина Л.Д. от « <u>24</u> » августа 2021 г | «Согласовано» Заместитель директора МОУ «Приволжская СОШ» _____/ Тимофеева Н.В.. от « <u>25</u> » августа 2021 г | «Утверждено» Директор МОУ « Приволжская СОШ» _____/ Алексеев И.В. от « <u>25</u> » августа 2021 г. |
|--|---|--|

**Рабочая программа
по физической культуре
(УМК «Школа России »**

| | |
|--------------------------|---|
| Степень обучения (класс) | <u>начальное общее образование (2 класс)</u> |
| Количество часов | <u>105</u> |
| Уровень | <u>базовый</u> |

Составитель:
учитель начальных классов
Данилова Е.А.

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. **Во 2 классе-105 часов.** Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы.

2 класс

| № п/п | Разделы программы | Количество часов |
|-----------------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |
| 2 | легкая атлетика | 25 |
| 3 | гимнастика с основами акробатики | 28 |
| 4 | подвижные игры, элементы спортивных игр | 27 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
| Количество уроков в неделю | | 3 |
| Количество учебных недель | | 35 |
| Итого | | 105 |

Содержание тем учебного курса

2 класс

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами..

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- – 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- – овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности 2 класс

| | | |
|------------------------|----------|---------|
| Контрольные упражнения | Уровень | |
| | Мальчики | Девочки |

| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. 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 ненамного. К значительным ошибкам относятся:

| | |
|------------|---|
| 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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. |

Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение курса.

Книгопечатная продукция.

1. Лях В.И. « Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1 -4 классы» М. «Просвещение» 2011г.
2. Лях В.И. « Физическая культура. 1-4 классы» Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2011г.
3. Хайрутдинов Р.Р. « Физическая культура 1 класс. Технологические карты уроков по учебнику В.И.Ляха 1 полугодие» Волгоград: «Учитель», 2012г.
4. Хайрутдинов Р.Р. « Физическая культура 1 класс. Технологические карты уроков по учебнику В.И.Ляха 2 полугодие» Волгоград: «Учитель», 2012г.

Спортивный зал

Спортивная площадка

Календарно - тематическое планирование уроков физкультуры – 2 класс.

| № уро-ка | Тема | Планируемые результаты | | | Деятельность учащихся | Контроль (кон-трольные, самостоя-тельные, практиче-ские рабо-ты и т.д.) | Дата | |
|----------|--|---|---|--|--|---|----------------|----------------|
| | | Предметные | Метапредметные | Личностные | | | Пла-ни-руе-мая | Фак-ти-чес-кая |
| 1. | Вводный ин-структаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. | Соблюдать требования безопасного поведения на уроке; выполнять строевые упражнения: построение в одну шеренгу, построение в колонну, технике выполнения высокого и низкого старта | <p>Познавательные: Познако-мятся с основными гигиени-ческими правилами, прави-лами безопасного поведения во время занятий в зале, на спортивной площадке, пра-вилами игр- упражнений « Равняйсь», « Направо», « Налево» и т.д. построения и перестроения в одну шерен-гу, выполнением строевых команд, бега, ходьбы.</p> <p>Коммуникативные: Научатся слушать собесед-ника и вести диалог, умеют излагать своё мнение и ар-гументировать её, уметь пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: осуществ-ляют пошаговый контроль своих действий, овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять.</p> | Развитие адекват-ной мотивации учебной деятельно-сти и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социаль-ной роли обучаю-щегося, развитие эстетических чувств, доброжела-тельности и эмо-ционально - нравст-венной отзывчиво-сти. | Выполняют коман-ды построения, об-щеразвивающие уп-ражнения, положе-ния высокого и низ-кого старта, участ-вуют в игре. Инструктаж по ТБ. Построение в ше-ренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ус-корением. Комплекс ОРУ №1 (сюжетно-ролевой). | | | |
| 2. | Тестирование бега на 30 | | Познавательные: овладеют возможностью оценивать | | Построение в ши-ренгу; | Тест – бег 30 м | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------|--|--|
| | метров с высокого старта. | | <p>свои достижения.</p> <p>Коммуникативные: Научатся слушать собеседника и вести диалог, умеют излагать своё мнение и аргументировать её, уметь пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять.</p> | | <p>Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м.</p> <p>ОРУ. Подв. игра, «Салки – дай руку».</p> | | | |
| 3. | Техника челночного бега. | Иметь представление о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр. | <p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | | <p>Построение в шеренгу, выполнение команд, беговая разминка, освоение техники челночного бега. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»</p> | | | |
| 4. | Тестирование челночного бега 3 по 10м. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей раз- | <p>Познавательные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать</p> | | <p>Построение в шеренгу, выполнение команд, тестирование челночного бега, игра «Колдунчики»</p> | Тест 3 по 10м. | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|-------------------------------|--|--|
| | | вития физических качеств. | учебную задачу и стремятся её выполнять. | | | | | |
| 5. | Техника метания мешочка на дальность. | Иметь представления о технике метания мешочка на дальность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижных игр. | Познавательные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления Коммуникативные: активно используют речевые средства для регуляции своих действий, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата, умеют вносить определённые коррективы в действие. | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, самостоятельности и ответственности за свои поступки. | Построение в шеренгу, выполнение команд, разминка с мешочками, метание мешочка, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее», упражнение на внимание. | | | |
| 6. | Тестирование метания мешочка на дальность. | Иметь представления о тестировании метания мешочка на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. | Познавательные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления Коммуникативные: умеют слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Построение в шеренгу, выполнение команд, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики», упражнения на внимание. | Тестирование метания мешочка. | | |
| 7. | Упражнения | Иметь пред- | Познавательные: прини- | Развитие адекват- | Построение, выпол- | | | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | на развитие координации движений. | ставления о метании гимнастической палки ногой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений. | мать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления Коммуникативные: умеют договариваться и приходить к общему решению; используют речь для регуляции своего действия. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять | ной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, добродетельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и ответственности за свои поступки. | нение команд, разминка, метание гимнастической палки ногой, игра «Командные хвостики», упражнения на запоминание отрезка времени. | | | |
| 8. | Физические качества. | Иметь представления о том, что такое физические качества, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений. | Познавательные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять | Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, добродетельности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | Построение, расчёт, организационные команды, игра «Командные хвостики» | | | |
| 9. | Техника прыжка в | Иметь представление о | Познавательные: принимать и сохранять цели и за- | Развитие адекватной мотивации | Построение. Выполнение строевых | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|--|---|---|---|--|--|--|
| | длина с разбега. | прыжках в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижной игры « Флаг на башне» | <p>дачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | команд. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра: « Охотник и зайцы», « Флаг на башне» | | | |
| 10. | Прыжок в длину с разбега. | | <p>Познавательные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач; выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; умеют излагать своё мнение, аргументировать свою точку зрения и давать оценку со-</p> | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | Построение в шеренгу, расчёт, построение в колонну по два, повороты, прыжок в длину с разбега. Подвижная игра: « Охотник и зайцы», « Флаг на башне» | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | <p>бытиям.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | | | | | |
| 11. | Прыжок в длину с разбега на результат. | Иметь представление о прыжках в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижной игры «Флаг на башне», «Салки» | <p>Познавательные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять</p> | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | Построение в одну шеренгу, организационные команды. Прыжки в длину с разбега, подвижная игра «Салки», упражнение на внимание. | | | |
| 12. | Подвижные игры. | Владеть техникой прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр. | <p>Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. | Построение в одну шеренгу, организационные команды. Прыжки в длину с разбега, подвижные игры. | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | | |
| 13. | Тестирование метания малого мяча на точность. | Иметь представление о тестировании метания малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием. с малыми мячами и подвижной игрой «Бездомный заяц» | Познавательные: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение, бег, выполнение упражнений на дыхание, на развитие координации, выполнение круговой тренировки, разминка с малыми мячами, Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель на точность., подвижная игра «Бездомный заяц» | | | |
| 14. | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | Иметь представления о тестировании наклона вперёд из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием организовывать здоровьесбере- | Познавательные: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, умением формулировать вопросы и ответы. Регулятивные: овладевают | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц». | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | гающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости. | способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять | | | | | |
| 15. | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, силы, координации и движений. организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости и подвижной игры «Вышибалы» | Познавательные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Построение в шенгунгу и перестроение, ходьба и бег по кругу, тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., подвижная игра «Вышибалы» | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | | |
| 16. | Тестирование | Владеть навы- | Познавательные: овладеют | Принятие и освое- | Выполняют: по- | Тестирова- | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | прыжка в длину с места. | ком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижной игры «Волк во рву» | способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять | ние социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | строение, расчёт, ходьбу по кругу и бег в медленном темпе, упражнения на дыхание. Повороты прыжком, комплекс упражнений зарядки. Тестирование прыжка в длину с места. | ние прыжка в длину с места. | | |
| 17. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и координации движений, организовывать здоровьесбере- | Познавательные: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение. Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | Построение, упражнения на развитие внимания, выполнение ходьбы змейкой, выполнение упражнений разминки на матах. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. подвижная игра «Вышибалы», упражнение на внимание. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|---|--|--|--|-----------------------------|--|--|
| | | гающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Вышибалы» | | | | | | |
| 18. | Тестирование виса на время. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки у гимнастической стенки и подвижной игры «Ловля обезьян» | <p>Познавательные: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, овладевают умением пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: осуществлять пошаговый контроль своих действий, овладевают способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять.</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла обучения. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение. Выполнение разминки у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Ловля обезьян», упражнение на внимание. | Тестирование виса на время. | | |
| 19. | Подвижная | Иметь пред- | Познавательные: умеют | Развитие навыков | Выполняют по- | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | игра «Кот и мыши» | ставление о вариантах подлезания под препятствие, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки у гимнастической стенки и подвижной игры «Кот и мыши» | планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. | строение в шеренгу, слушают и обсуждают тему урока, строевые команды, бег с заданием. Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения в подлезании. Подвижная игра «Кот и мыши» | | | |
| 20. | Режим дня. | Иметь представления о режиме дня, о вариантах подлезания под препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Кот и | Познавательные: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в шеренгу, повороты, ходьба, бег, перестроевание. выполняют комплекс ОРУ для развития координации движений, разминка с малыми мячами, подлезание под верёвочку, подвижная игра «Кот и мыши» | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | | мышь» | учебную задачу и стремятся её выполнять | | | | | |
| 21. | Ловля и броски малого мяча в парах. | Иметь представление о ловле и бросках малого мяча в парах. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками» | <p>Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: овладевают способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение;</p> <p>Регулятивные: оценивать свои достижения на уроке.</p> | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | Выполняют построение, команды учителя. Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками», упражнения на развитие координации движений. | | | |
| 22. | Подвижная игра «Осада города» | Владеть техникой ловли и броска мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Осада города» | <p>Познавательные: умеют оценивать свои действия, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремят-</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Выполняют построения, меня месторасположения. Выполняют ходьбу с переходом на бег. Разминка мяча в парах, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города», упражнения на расслабление. | | | |

| | | | ся её выполнять | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|--|--|--|
| 23. | Броски и ловля мяча в парах. | Научатся: владеть техникой ловли и броска мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Осада города» | <p>Познавательные: овладеют способностью оценивать свои действия, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из жизни.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять</p> | Осознание (на основе текстового материала) нравственных норм (вежливость, жадность, доброта); понимание важности таких человеческих качеств, как взаимовыручка, взаимопомощь. | Выполняют строевые команды, ходьбу, лёгкий бег. Выполняют расчёт на «первый-второй», выполняют упражнения парами, проводят взаимопроверку. Разминка мяча в парах, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города», упражнения на расслабление | | | |
| 24. | Частота сердечных сокращений, способы её измерения. | Иметь первоначальные знания о ЧСС и способах её измерения, владеть техникой владения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры « | <p>Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач, вы-</p> | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. | Выполняют построение, перестроения, разминка с мячами, Ведение мяча, подвижная игра « салки с резиновыми кольцами. | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| | | Салки с резиновыми кольцами». | ражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | | |
| 25. | Ведение мяча. | Научатся владеть техникой ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры « Ночная охота». | Познавательные: овладеют способностью оценивать свои действия, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из жизни. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Выполнение построения. Разминка. Ведение мяча. Подвижная игра « Ночная охота». Повороты кругом. | | | |
| 26. | Упражнения с мячом. | Научатся: иметь представление о дневнике самоконтроля и разнообразии упражнений с мячом. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность | Познавательные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнять, умеют отвечать на вопросы, обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, | Формирование уважительного отношения к иному мнению; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения. | Выполняют построение. Выполнение команд, бега. Ходьбы. дыхательной гимнастики. Разминка с мячами в движении. Упражнения с мячом. Подвижная игра « Ночная охота», упражнения на равновесие. | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | | с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Ночная охота». | вступать в речевое общение; Регулятивные: оценивать свои достижения на уроке. | | | | | |
| 27. | Подвижные игры. | Научатся: самостоятельно подбирать физические упражнения с разной целевой направленностью, регулировать физическую нагрузку во время занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений. получают возможность научиться: организовывать и проводить со сверстниками игровые упражнения и подвижные игры, соблюдать требова- | Познавательные: овладеют способностью оценивать свои действия, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Выполняют построение, строевые команды, бег «змейкой» (1,5 мин.), разминочные упражнения. Подвижные игры. | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|------------------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| | | ния техники безопасности. | | | | | | |
| 2 четверть | | | | | | | | |
| 28. | Кувырок вперёд. | Иметь углубленное представление о группировке, перекатах и кувырках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка» | <p>Познавательные: овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств её осуществления; освоют способы решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Выполняют построение, команды, бег (30 сек), разминка на матах, группировка, перекаты, кувырок вперёд, подвижная игра «Удочка», упражнения на внимание. | | | |
| 29. | Кувырок вперёд с трёх шагов. | Иметь представление о технике выполнения кувырка с трёх шагов, организовывать здоровьесбере- | <p>Познавательные: овладевают способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств её осуществления; освоют способы решения проблем творческого и поискового характера.</p> | Формирование личностного смысла учения, эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер- | Выполняют построение, строевые команды; перекаты, группировка, кувырок. Подвижная игра «Удочка» | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| | | <p>гающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка»</p> | <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> <p>Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке.</p> | <p>стниками в разных социальных ситуациях</p> | | | | |
| 30. | <p>Кувырок вперёд с разбега.</p> | <p>Иметь представление о технике выполнения кувырка вперёд с разбега. Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с мячами .</p> | <p>Познавательные: умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; признают возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; ; умеют излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям.</p> | <p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. доброжелательности, эмоциональной отзывчивости.</p> | <p>Выполняют построение, слушают и обсуждают тему урока, выполняют команды. Разминка с мячами на матах, кувырки вперёд, игровые упражнения на внимание.</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | | |
| 31. | Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд. | | <p>Познавательные: владеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами из жизни.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремятся её выполнять</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Выполняют построение, слушают и обсуждают тему урока, выполняют команды. Разминка с мячами на матах, кувырки вперёд, кувырки вперёд с мячом, игровые упражнения на внимание. | | | |
| 32. | Стойка на лопатках, мост. | Иметь представления о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, совершенствовать технику выполнения моста и стойки на лопатках. Организовывать здоровь- | <p>Познавательные: владеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами .</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Выполняют построение, слушают и обсуждают тему урока, выполняют задания. Стойка на лопатках, мост, усложнённые кувырки вперёд. Подвижная игра « Волшебные ёлочки» | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | | <p>есберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки, и подвижной игры « Волшебные ёлочки».</p> | <p>Регулятивные: овладевают спо-собностью понимать учебную за-дачу и стремят-ся её выполнять</p> | | | | | |
| 33. | Круговая тренировка. | <p>Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранить правильную осанку, совершенствовать технику выполнения моста и стойки на лопатках . Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки, круговой</p> | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают спо-собностью понимать учебную за-дачу и стремят-ся её выполнять</p> | <p>Формирование ува-жи-тельного отно-шения к иному мнению; приня-тие и освоение социаль-ной роли обучаю-щегося; развитие мотивов учеб-ной деятельности и формирование лич-ност-ного смысла учения.</p> | <p>Выполняют по-строение. Разминка, круговая трениров-ка, подвижная игра «Волшебные ёлоч-ки». Упражнение на внимание.</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|--|--|--|
| | | тренировки и подвижной игры «Волшебные ёлочки» | | | | | | |
| 34. | Стойка на голове. | Иметь представление о том, какую первую помощь можно оказать при травмах, о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и упражнений на матах. | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу и стремиться её выполнять</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка. Стойка на голове, первая помощь при травмах, перекаты с ловлей мяча. Игровое упражнение на внимание. упражнения на слух и внимание. | | | |
| 35. | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | Иметь углубленное представление о том, как оказать первую помощь при травмах и от чего травмы можно получить, о технике выполнения стойки на голове, технике | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуа- | Построение, организационные команды, лазанье, перелезание и стойка на голове, подвижная игра «Белочка - защитница», игровое упражнение на внимание. | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| | | лазания и перелезания по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижной игры « Белочка –защитница» | стремятся её выполнять. | циях. | | | | |
| 36. | Различные виды перелезаний. | Иметь представления о том, какие варианты перелезаний существуют, углубленные знания о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижной игры « Удочка» | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Выполняют построение, , организационные команды, разминка с массажными мячами. Различные варианты перелезания, подвижная игра «Удочка», упражнение на равновесие. | | | |
| 37. | Вис завесом на одной и двумя ногами | Иметь представление о том, как вы- | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, | Выполняют построение. Разминка, лазанье и перелеза- | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------|---|--|---|---|--|--|--|
| | на перекладине. | полняется вис с завесом одной и двумя ногами, углубленные знания о различных вариантах перелезания, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами и упражнения на внимание. | изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют умением слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях. | ние, вис с завесом одной и двумя ногами, игровое упражнение на внимание. | | | |
| 38. | Круговая тренировка. | Иметь представление о том, как выполняется круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со средними обручами и подвижной игры «Удочка» | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность вступать в речевое общение, овладевают диалогической формой речи. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка», упражнение на память и внимание. | | | |
| 39. | Прыжки в | Иметь пред- | Познавательные: оценива- | Принятие и освое- | Построение в одну | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| | скакалку. | ставления о том, как выполняются прыжки со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игры « Горячая линия». | ют свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | ние социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | шеренгу, организационные команды, разминка со скакалками, подготовительные упражнения для прыжков в скакалку, прыжки в скакалку, подвижная игра « Горячая линия», игра малой подвижности « Совушка» | | | |
| 40. | Прыжки в скакалку в движении. | Иметь представления о том, как выполняются прыжки в скакалку в движении. Углубленные сведения о том, как выполняются прыжки вперёд и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: владеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка со скакалками, прыжки со скакалкой и в скакалку, подвижная игра « Горячая линия» | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|--|--|--|
| | | подвижной игры « Горячая линия». | | | | | | |
| 41. | Круговая тренировка. | Иметь представление о том, как выполняется круговая тренировка, техника выполнения виса завесом одной и двумя ногами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры « Медведи и пчёлы». | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в движении, вис завесом одной и двумя ногами, круговая тренировка, подвижная игра « Медведи и пчёлы», упражнение на внимание. | | | |
| 42. | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. | Иметь представление о технике виса согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помо- | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение, пользоваться учебником.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в движении, вис согнувшись и вис прогнувшись, подвижная игра « Медведи и пчёлы». | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | щью разминки в движении и подвижной игры «Медведи и пчёлы». | Регулятивные: овладевают спо-собностью понимать учебную задачу урока и стремятся её вы-полнять. | социаль-ных ситуа-циях. | | | | |
| 43. | Поворот на-зад и вперёд на гимнасти-ческих коль-цах. | Иметь пред-ставление о технике вися согнувшись и прогнувшись, и переворота на гимнастиче-ских кольцах, организовы-вать здоровь-есберегающую жизнедеятель-ность с помо-щью разминки в движении и подвижной иг-ры «Шмель». | Познавательные: оценива-ют свои достижения, отве-чают на вопросы, соотносят изученные понятия с приме-рами. Коммуникативные: выра-жают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладеют диалогиче-ской формой речи, умением всту-пать в речевое общение, поль-зоваться учебником. Регулятивные: овладевают спо-собностью понимать учебную задачу урока и стремятся её вы-полнять. | Принятие и освое-ние социальной ро-ли обу-чающегося, развитие мотивов учебной дея-тельности и форми-рова-ние личного смысла учения; раз-витие навы-ков со-трудничества со взрослыми и свер-стни-ками в разных социаль-ных ситуа-циях. | Построение в одну шеренгу, организа-ционные команды, разминка в движе-нии, упражнения на кольцах, подвижная игра «Шмель». | | | |
| 44. | Комбинация на гимнасти-ческих коль-цах. | Иметь пред-ставления о правилах со-ставления комбинации на кольцах, тех-нике вращения обруча, орга-низовывать здоровьесбере-гающую жиз-недеятельность с помощью | Познавательные: оценива-ют свои достижения, отве-чают на вопросы, соотносят изученные понятия с приме-рами. Коммуникативные: выра-жают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладеют диалогической формой речи, умением всту-пать в речевое общение, пользоваться учебником. Регулятивные: овладевают | Принятие и освое-ние социальной ро-ли обу-чающегося, развитие мотивов учебной дея-тельности и форми-рова-ние личного смысла учения; раз-витие навы-ков со-трудничества со взрослыми и свер-стни-ками в разных социаль-ных ситуа- | Построение в одну шеренгу, организа-ционные команды, разминка с обруча-ми, комбинация на кольцах, вращение обруча, подвижная игра «Шмель». | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
| | | разминки с обручами и подвижной игры «Шмель». | способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | циях. | | | | |
| 45. | Вращение обруча. | Иметь углубленное представления о правилах составления комбинации на кольцах, технике вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове». | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи. Умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с обручами, комбинация на кольцах, вращение обруча, подвижная игра «Ловишка с мячом на голове». | | | |
| 46. | Варианты вращения обруча. | Иметь представления о различных вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют умением вести диалог, вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, контрольное вращение обруча, подвижная игра «Ловишка с мячом на голове». Упражне- | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|--|--|--|
| | | с обручами и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове». | стремятся её выполнять. | разных социальных ситуациях. | ние на запоминание 20-секундного отрезка времени | | | |
| 47. | Лазанье по канату и круговая тренировка. | Иметь первоначальные представления о захвате каната ногами и о лазанье по канату, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове». | Познавательные: овладевают способностью принимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять, умеют отвечать на вопросы; обобщать собственное представление, соотносить изученные понятия с примерами из реальной жизни. Коммуникативные: овладеют умением вести диалог, диалогической формой речи. Регулятивные: оценивают свои достижения на уроке. | Формирование уважительного отношения к иному мнению, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения | Бег 2мин 20 сек., разминка с обручами, Лазанье по канату, круговая тренировка, игра «Ловишка с мешочком на голове», упражнение на запоминание 15-секундного отрезка времени | | | |
| 48. | Круговая тренировка. | Иметь представление о том, как выполняется круговая тренировка, техника выполнения вися на перекладине одной и двумя ногами, организовывать здоровьесбере- | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в движении, вис на перекладине одной и двумя ногами, круговая тренировка, подвижная игра «Медведи и пчёлы», упражнение на внимание. | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------|--|---|--|---|---|--|--|--|
| | | гающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Медведи и пчелы». | стремятся её выполнять. | социальных ситуациях. | | | | |
| 3 четверть. | | | | | | | | |
| 49-50. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | Иметь первоначальные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют умением вести диалог, вступать в речевое общение. Пользоваться учебником.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях. | Вводная часть, инструктаж по ТБ, проверка креплений, передвижение на лыжах ступающим шагом, передвижение на лыжах скользящим шагом. | | | |
| 51-52. | Повороты переступанием на лыжах без палок. | Иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овла-</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминочное катание, поворот на лыжах без лыжных па- | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | скользящим шагом без палок, о технике выполнения поворотов переступанием на лыжах без палок, , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах | деют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | лок переступанием, катание на лыжах. | | | |
| 53-54. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | Иметь первоначальные представления о том, как пользоваться лыжными палками, как их переносить и держать, как надевать ремешки и как работать руками, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без па- | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Выполняют построение, организационные мероприятия, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | | лок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах | | | | | | |
| 55-56. | Торможение падением на лыжах с палками. | Иметь первоначальные представления о технике торможения падением на лыжах с лыжными палками, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Выполняют построение, организационные мероприятия, торможение падением, катание с отработкой техники торможения падением, подвижная игра «Салки на снегу». | | | |
| 57. | Порхождение дистанции 1 км. на лыжах. | Иметь углубленные представления о передвижении | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с приме-</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов | Выполняют построение, организационные мероприятия, прохож- | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | на лыжах, владеть умением распределять свои силы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. | рами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | дение дистанции 1 км., подвижная игра «Салки на снегу». | | | |
| 58-59 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | Иметь первоначальные представления о технике обгона, углубленные представления о технике передвижения и поворотах переступанием на лыжах с лыжными палками, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Вводная часть, повороты переступанием на лыжах с палками, правила обгона, заключительная часть. | | | |
| 60-61 | Подъём «полуёлочкой» и спуск под ук- | Иметь первоначальные представления | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, | Выполняют построение, организационные меро- | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | лон на лыжах. | о технике подъёма на склон «полуёлочкой» и спуска в основной стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. | изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | приятия, катание на лыжах, подъём «полуёлочкой» и спуск в основной стойке. | | | |
| 62-63 | Подъём и спуск «Ёлочкой» | Иметь первоначальные представления о технике подъёма на склон «Ёлочкой», углубленные представления о технике подъёма на склон «Полуёлочкой» и спуска в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют умением вести диалог, диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминочное катание, катание на лыжах различными шагами, подъём «полуёлочкой», спуск в основной стойке, подъём «ёлочкой», спуск в основной стойке. | | | |

| | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| | | жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. | | | | | | |
| 64-65. | Передвижение на лыжах змейкой. | Иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах змейкой, углубленные представления о технике подъема на склон «Полуёлочкой» и «Ёлочкой», спуска в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах. | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разогревающее катание, катание на лыжах различными шагами, катание на лыжах змейкой. | | | |
| 66-67 | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | Иметь углубленные представления о технике подъема на склон «Ёлочкой», передвижения на лыжах змейкой, организо- | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудни- | Выполняют построение, организационные мероприятия, повторение лыжных ходов и катание змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты», подъёмы и спуски | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|--|--|--|
| | | <p>вывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»</p> | <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | <p>чества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p> | <p>на склоне.</p> | | | |
| 68 | <p>Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах.</p> | <p>Иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5 км. дистанции, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах</p> | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p> | <p>Выполняют построение, организационные мероприятия. Прохождение дистанции 1,5 км. на лыжах.</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|--|---|--|--|--|
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | Иметь углубленные представления об упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Выполняют построение, организационные мероприятия. Повороты переступанием, ходьба на лыжах разными ходами, Подъёмы на склон и спуски с него. | | | |
| 70 | Круговая тренировка. | Иметь углубленные представления о методике проведения круговой тренировки, технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с об- | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра « Вышибалы», упражнение на внимание. | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | | ручами и подвижной игры «Вышибалы» | | | | | | |
| 70. | Подвижная игра «Белочка-защитница» | Иметь углубленные представления о технике лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Белочка - защитница» | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница», игра «Совушка» | | | |
| 71 | Преодоление полосы препятствий. | Иметь первоначальные представления о правилах прохождения полосы препятствий, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной иг- | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка», упражнение на внимание. | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| | | ры « Удочка» | | | | | | |
| 72 | Усложнённая полоса препятствий. | Иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствий, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры « Удочка» | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка». «Совушка» | | | |
| 73. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Иметь первоначальные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны», упражнение на внимание. | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|--|--|--|
| 74 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | Иметь представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка со скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны», упражнение на внимание. | | | |
| 75 | Прыжок в высоту спиной вперёд. | Иметь представление о прыжках в высоту спиной вперёд, углубленное представление о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими пере- | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с перевёрнутыми скамейками, прыжки в высоту спиной вперёд, прыжки в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Салки – дай руку» | | | |
| 75 | Контрольный урок по прыжкам в высоту. | с помощью разминки с гимнастическими пере- | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с приме-</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов | Построение в одну шеренгу, организационные команды, прыжки в высоту. | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | вёрнутыми скамейками и подвижной игры «Салки-дай руку» | рами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | | | | |
| 76 | Броски и ловля мяча в парах. | Иметь углубленное представления о способах ловли и броска мяча в парах и подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с мячами в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» | | | |
| 76 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | Иметь представления о технике броска мяча в кольцо способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помо- | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют способностью понимать | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер- | Построение в одну шеренгу, организационные команды, броски мяча способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками», упражнение на внимание. | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | щью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | стниками в разных социальных ситуациях. | | | | |
| 77 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | Иметь представления о технике броска мяча в кольцо способом «сверху», иметь представления о технике броска мяча в кольцо способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Вышибалы» | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с мячом, броски снизу и сверху, подвижная игра «Вышибалы» | | | |
| 77 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | Иметь представления о технике броска мяча в кольцо после ведения, углубленное представление | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладевают диалогической фор- | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного | Построение в одну шеренгу, организационные команды, ведение мяча и броски в кольцо, подвижная игра «Охотники и утки», | | | |

| | | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | | о технике броска мяча в кольцо способом «сверху» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Охотники и утки» | мой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | упражнение на равновесие. | | | |
| 78 | Эстафеты с мячом. | Иметь представление об эстафетах, о технике ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении с мячом и подвижной игры «Охотники и утки» | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в движении с мячом, эстафеты, подвижная игра «охотники и утки». | | | |
| 78 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | Иметь углубленные представления об эстафетах, о | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с приме- | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов | Построение в одну шеренгу, организационные команды, эстафеты, подвиж- | | | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|--|--|--|---|--|--|--|
| | | технике ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении с мячом и подвижной игры « Охотники и утки» | рами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | ная игра «Ловишка с мячом», « Охотники и зайцы», «Совушка» | | | |
| 79 | Знакомство с мячами - хопами. | Иметь представление о мячах – хобах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с резиновыми кольцами и подвижной игры « Ловишка на хобах». | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с резиновыми кольцами, знакомство с мячами –хобах, подвижная игра « Ловишка на хобах». | | | |
| 79 | Прыжки на мячах – хобах. | Иметь углубленное представление о мячах – хобах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятель- | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения; раз- | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с резиновыми кольцами, знакомство с мячами –хобах, подвижная игра « Ло- | | | |

| | | | | | | | | |
|----|----------------------|--|--|---|---|--|--|--|
| | | ность с помощью разминки с резиновыми кольцами и подвижной игры «Ловишка на хобах». | в речевое общение. Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | в развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях. | вишка на хобах». | | | |
| 80 | Круговая тренировка. | Иметь углубленное представление о правилах прохождения круговой тренировки, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками». | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками», упражнение на внимание. | | | |
| 80 | Подвижные игры. | Владеть техникой броска мяча в кольцо способом «сверху» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность | Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами. Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с мячом, подвижные игры. | | | |

| | | | | | | | | |
|------------|---|--|---|---|--|--|--|--|
| | | с помощью разминки с мячами и подвижных игр. | спо-собностью понимать учебную за-дачу урока и стремятся её вы-полнять. | взрослыми и сверстни-ками в разных социаль-ных ситуа-циях. | | | | |
| 4 четверть | | | | | | | | |
| 81 | Броски мяча через волей-больную сетку. | Иметь пред-ставления о бросках через волейбольную сетку, орга-низовывать здоровьесбере-гающую жиз-недеятельность с помощью разминки с мячами и под-вижной игры «Забросай про-тивника мяча-ми». | Познавательные: оценива-ют свои достижения, отве-чают на вопросы, соотносят изученные понятия с приме-рами. Коммуникативные: овла-деют диалогической фор-мой речи, уме-нием вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют спо-собностью понимать учебную за-дачу урока и стремятся её вы-полнять. | Принятие и освое-ние социальной ро-ли обу-чающегося, развитие мотивов учебной дея-тельности и форми-рова-ние личного смысла учения; раз-витие навы-ков со-трудничества со взрослыми и свер-стни-ками в разных социаль-ных ситуа-циях. | Построение в одну шеренгу, организа-ционные команды, разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Забросай противника мяча-ми». Упражнение на равновесие. | | | |
| 81 | Броски мяча через волей-больную сетку на точ-ность. | Иметь пред-ставления о бросках через волейбольную сетку на точ-ность, орга-низовывать здоровьесбере-гающую жиз-недеятельность с помощью разминки с мячами и под-вижной игры « | Познавательные: оценива-ют свои достижения, отве-чают на вопросы, соотносят изученные понятия с приме-рами. Коммуникативные: овла-деют диалогической фор-мой речи, уме-нием вступать в речевое общение. Регулятивные: овладеют спо-собностью понимать учебную за-дачу урока и стремятся её вы-полнять. | Принятие и освое-ние социальной ро-ли обу-чающегося, развитие мотивов учебной дея-тельности и форми-рова-ние личного смысла учения; раз-витие навы-ков со-трудничества со взрослыми и свер-стни-ками в разных социаль-ных ситуа-циях. | Построение в одну шеренгу, организа-ционные команды, броски и ловля мяча в парах на точность, подвижная игра «Точно в цель». Уп-ражнение на внима-ние. | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|--|--|--|--|
| | | Точно в цель» | | | | | | |
| 82 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | Иметь первоначальные представления о бросках через волейбольную сетку на дальность и точность, , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Точно в цель» | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в парах с мячами, броски мяча через сетку, подвижная игра «Точно в цель». Упражнение на внимание. | | | |
| 82. | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Иметь углубленные представления о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Вышибалы че- | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в парах с мячами, броски через волейбольную сетку, подвижная игра « Вышибалы через сетку», игра «Совушка» | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|------------------|--|--|
| | | рез сетку» | | | | | | |
| 83. | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. | Иметь первоначальные представления о том, как проходят контрольные уроки по технике броска мяча через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры « Вышибалы через сетку» | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с мячом, контрольная проверка бросков и ловли мяча через волейбольную сетку, , подвижная игра « Вышибалы через сетку», игра «Совушка» | Контроль бросков | | |
| 84. | Броски набивного мяча от груди и способом « снизу» | Иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча от груди и способом «снизу», организовывать здоровьесбере- | <p>Познавательные: оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами.</p> <p>Коммуникативные: овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение.</p> <p>Регулятивные: овладеют способностью понимать</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер- | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и способом « снизу», подвижная игра « Точно в цель», повороты направо и налево | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|------------|--|--|
| | | гающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель» | учебную задачу урока и стремятся её выполнять. | стниками в разных социальных ситуациях. | | | | |
| 85. | Бросок набивного мяча из –за головы на дальность. | Иметь первоначальные представления о том, как выполняется бросок из-за головы на дальность, углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча от груди и способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель» | Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, броски набивного мяча, подвижная игра « Точно в цель», упражнение на равновесие. | | | |
| 86. | Тестирование | Владеть навы- | Познавательные: овладеют | Принятие и освое- | Построение в одну | Тестирова- | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|---|--|--|
| | виса на время. | ком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель» | <p>умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | <p>ние социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p> | <p>шеренгу, организационные команды, разминка с набивными мячами. тестирование виса на время, броски набивного мяча, подвижная игра «Точно в цель», упражнение на равновесие и внимание.</p> | <p>ние виса на время.</p> | | |
| 87. | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – гибкости, организовывать здо- | <p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные спо-</p> | <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социаль-</p> | <p>Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка на развитие гибкости. Тестирование наклона вперёд из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель», игра «Совушка»</p> | <p>Тестирование наклона вперёд из положения стоя.</p> | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | ровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Точно в цель» | события достижения результата. | циях. | | | | |
| 88. | Тестирование прыжка в длину с места. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку организма к прыжкам в длину, и подвижной игры « | Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка, направленная на подготовку организма к прыжкам в длину, прыжки в длину с места, подвижная игра « Собачки», игра «Совушка». | Тестирование прыжка в длину с места. | | |
| 89. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку организма к прыжкам в длину, и подвижной игры « | Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка, направленная на координацию движений, подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижная игра «Собачка» | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|---|--|--|--|
| | | Собачки» | | | | | | |
| 90. | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на координацию движений, и подвижной игры « Земля, вода, воздух» | Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка , направленная на координацию движений, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. Подвижная игра « Земля, воздух, вода»,упражнение на внимание. | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. | | |
| 91. | Техника метания на точность (разные предметы) | Иметь первоначальные представления о технике метания различных предметов на точность, организовывать здоровь- | Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представле- | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка с мешочками. Броски различных предметов на точность, подвижная игра « Земля, воздух. вода», | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|---|---|--|--|
| | | есберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижной игры « Земля, вода, врздух» | готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | ний о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | упражнение на запоминание 10 секундного отрезка времени. | | | |
| 92. | Тестирование метания малого мяча на точность. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – ловкости и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижной игры « Ловишка с мешочком на голове» | Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, тестирование метания малого мяча в горизонтальную мишень на точность, подвижная игра « Ловишка с мешочками на голове», упражнение на запоминание 10 секундного отрезка времени. | Тестирование метания малого мяча на точность. | | |
| 93. | Подвижные игры для за- | Иметь представление о | Познавательные: овладеют умением планировать, кон- | Развитие этических чувств, доброжела- | Построение в одну шеренгу, организа- | | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|---|--|--|---|--|--|
| | ла. | том, как можно договариваться и приходиться к единому мнению, учитывая интересы всех сторон, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр. | тролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | тельности, эмоциональной отзывчивости. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | ционные команды, разминка с гимнастическими палками, подвижные игры для зала. Игра «Совушка». | | | |
| 94. | Беговые упражнения. | Иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр.» Колдунчики», «Совушка» | Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия. Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата. | | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в движении, беговые упражнения, Техника челночного бега, игра малой подвижности «Совушка», подвижная игра «Колдунчики», игровое упражнение на внимание. | | | |
| 95. | Тестирование бега на 30 метров с высокого стар- | Владеть навыком систематического наблюдения за | Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия. | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоциональной отзывчи- | Построение в одну шеренгу, организационные команды, тестирование бега | Тестирование бега на 30 метров с высокого | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|---|--|--|
| | та. | своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Хвостики» | <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | вности. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | на 30 метров с высокого старта, подвижная игра «Хвостики», упражнение на внимание. | старта. | | |
| 96. | Тестирование челночного бега 3 по 10 м. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости, координации | <p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 по 10 м., подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Тестирование челночного бега 3 по 10 м. | | |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|---|--|--|
| | | движений, , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | | | | | | |
| 97. | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты и скоростной выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и | <p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка в движении. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Хвостики». | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | | |

| | | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | подвижной игры « Хвостики» | | | | | | |
| 98. | Подвижная игра «Хвостики». | Иметь представление о том, как можно модернизировать и изменять хорошо известные игры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр « Хвостики», « Совушка» | <p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоциональной отзывчивости. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | Построение в одну шеренгу, организационные команды, беговая разминка, подвижная игра « Хвостики», », « Совушка» | | | |
| 99. | Подвижная игра « Воробьи - вороны». | организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижных игр «Хвостики», « Воробьи - вороны». | | | Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка на месте. Подвижная игра «Хвостики», « Воробьи - вороны». Упражнения на внимание. | | | |
| 100. | Бег на 1000м. | Владеть навыком систематического на- | Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, | Построение в одну шеренгу, организационные команды, | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------|-------------------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | | <p>блюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры « Воробьи - вороны».</p> | <p>учебные действия. Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог. Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | <p>развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p> | <p>разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000м., подвижная игра « Воробьи – вороны», упражнение на внимание.</p> | | | |
| 101. | Подвижные игры с мячом. | <p>организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью различных упражнений и подвижных игр с мячом.</p> | | | <p>Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка, тестирование, подвижные игры с мячом, упражнения на внимание.</p> | | | |
| 102. - 105. | Подвижные игры. | <p>Иметь представление о том, как подводятся итоги</p> | <p>Познавательные: овладеют умением планировать, контролировать и оценивать учебные действия.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности, эмоциональной отзывчи-</p> | <p>Построение в одну шеренгу, организационные команды, разминка, тестиро-</p> | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|--|--|
| | | <p>года, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений и подвижных игр.</p> | <p>Коммуникативные: активно используют речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач, выражают готовность слушать собеседника и вести диалог.</p> <p>Регулятивные: определяют наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | <p>ности. самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> | <p>вание, подвижные игры с мячом, упражнения на внимание.</p> | | | |
|--|--|---|---|---|---|--|--|--|