Утверждено Согласовано

Педагогическим советом Зам. Директора по УВР

« »августа 2019г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол №\_\_ « » августа2019г \_А.Ю.Рыбин\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.О.Директор МБОУ «Пушкинская ООШ №22»

Рабочая программа по физической культуре

на 2019 – 2020 г

Учитель: Кузьмина С.В.

Предмет: физическая культура

Класс: 2

Количество часов в неделю – 2ч, в год –70ч.

По программе – 68ч

Планирование составлено на основе:

1) Рабочая программа по физической культуре 2 класс. / Сос. А.Ю.Патрикеев.- М.: ВАКО,2018.

2)Учебно – методический комплект:

Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2018г

3)Наличие методических разработок для учителя:

А.Ю.Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре. 2класс. (УМК В.И.Лях "Школа России"). М.: ВАКО,2018.

Учитель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа по предмету "Физическая культура"**

**Пояснительная записка**

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

**Общая характеристика предмета**

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

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

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

***Задачи обучения:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность иразвитие физических координационных и кондиционных способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприя­тие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика курса**

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

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Россий­ской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения основ­ной образовательной программы начального общего образования, представленной в Феде­ральном государственном стандарте;

концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федеральном законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре испорте»;

• Стратегии национальной безопасности Рос­сийской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего об­разования;

• приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

**Место учебного предмета в учебном плане**

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

По программе- 68ч.

**1. Содержание учебного курса(68ч)**

К концу учебного года ***обучающиеся научатся:***

• поразделу *«Знания о физической культуре» (3 ч)*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

* по разделу *«Гимнастика с элементами акроба­тики» (20ч)—* строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, **с** гимнастическими скамейками и на них;
* по разделу *«Легкая атлетика» (20ч)*— технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
* по разделу *«Лыжная подготовка» (8ч)*— передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «по­луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
* по разделу *«Подвижные игры» (17ч)*— играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горя­чая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**2. Планируемые результаты освоения предмета**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на до­стижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

• формирование чувства гордости за свою Ро­дину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной при­надлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

• развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социаль­ной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здо­ровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

• овладение способностью принимать и сохра­нять цели и задачи учебной деятельности, по­иска средств ее осуществления;

• формирование умений планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в со­ответствии с поставленной задачей и усло­виями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результа­та, общие цели и пути их достижения, дого­вариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять вза­имный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение **и** поведение окружающих, готовности кон­структивно разрешать конфликты посредст­вом учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущ­ности и особенностях объектов, процессов **и** явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предме­та, базовыми предметными и межпредметны­ми понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и про­цессами.

***Предметные результаты:***

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

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

• овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

**2.1 Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | высокий  низкий | средний | низкий | высокий  низкий | средний | низкий |
|  | Мальчики | |  | Девочки | | |
| Подтягивание в висе,  количество раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-5,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м (мин, с) | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,00 | 6,30 | 7,00 |
| Ходьба на лыжах 1 км (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

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

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

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

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

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

**3. Учебно - тематический план**

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

**Материально-техническое обеспечение**

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

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

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

Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:

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

мячи средние резиновые.

Поурочное планирование по физической культуре 2 класс 2019-2020

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро­ка** | | **Дата проведения** | **Тема урока** | | **Тип урока** | | | Планируемые результаты | | | | |
| Предметные | | Метапредметные УУД | | ЛичностныеУУД |
| Знания о физической культуре | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | Организационно-методические  указания | | | Комбинирован­ный | | Дифференци­ровать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организацион­ные требова­ния на уроках физкультуры, играть в по­движные игры «Ловишка» и «Салки с до­миками» | | *Коммуникативные:* работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* осуществлять дей­ствия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные:* объяснять, для чего нужно построение и пе­рестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости |
| Лёгкая атлетика | | | | | | | | | | | | |
| 2 | |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | | | Кон­троль­ный | | Выполнять беговую раз­минку, знать правила те­стирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловиш-ка»и «Салки — дай руку» | | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Сал­ки — дай руку» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |
| 3 | |  | Техника челночного бега 3 х 10 м  Техника метания мешочка на даль­ность | | | Кон­троль­ный | | Знать правила  тестирования  челночного бега3 х 10 м, правила по­движной игры «Колдунчики» | | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* рассказывать правила тестирования челночного бега 3 х 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного  смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчиво­сти, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности |
| 4 | |  | Тестирование челночно­го бега  3 х 10 м  Техника прыжка в длину с разбега | | | Комби­нирован­ный  Комби­нирован­ный | | Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвиж­ные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки —дай руку» | | *Коммуникативные:* сотрудничать со сверстниками, слушать и слы­шать друг друга. *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Познавательные:* рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила прове­дения подвижных игр «Прерван­ные пятнашки» и «Салки — дай руку» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, добро­желательности и эмоцио­нально-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 5 | |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность  Прыжок в длину с разбега | | | Кон­троль­ный  Комби­нирован­ный | | Знать правила тестирования метания ме­шочка на даль­ность, выпол­нять разминку с мешочками, понимать правила по­движной игры «Хвостики» | | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики» | | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды их спорных ситуаций |
| 6 | |  | Прыжок в длину с разбега на резуль­тат | | | Комби­нирован­ный | | Выполнять прыжок в дли­ну с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Сал­ки» и «Флаг на башне» | | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, сотруд­ничать со сверстниками и взрос­лыми.  *Регулятивные:* видеть указанную ошибку и исправлять ее по указа­нию взрослого, сохранять задан­ную цель.  *Познавательные:* рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне» | | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочув­ствия другим людям, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установ­ки на безопасный образ жизни |
| 7 | |  | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | | | Кон­троль­ный | | Выполнять разминку с ма­лыми мячами, знать правила тестирования метания мало­го мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Бездом­ный заяц» | | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, прави­ла подвижной игры «Бездомный заяц» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоциональ­но-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |
| Знания о физической культуре | | | | | | | | | | | | |
| 8 | |  | Физиче­ские ка­чества | | | Комби­нирован­ный | | Называть физические качества, выполнять метание гим­настической палки ногой на дальность, разминку, на­правленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Команд­ные хвостики» | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью  выражать свои мысли в соответствии  с зада­чами и условиями коммуникации.  **Регулятивные:**осознавать самого себя как движущую  силу сво­его научения, свою способность к преодолению  препятствий и самокоррекиии, адекватно  оце­нивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** рассказывать о физических качествах  и о тех­нике выполнения метания  гим­настической палки ногой, играть в подвижную  игру «Командные хвостики» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | |
| 9 | |  | Упраж­нения на коор­динацию движений  Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | | | Комбинированный  Кон­троль­ный | | Выполнять разминку, на­правленную на развитие гибкости, знать правила тести­рования накло­на вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Бездом­ный заяц» | | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* проходить тести­рование наклона вперед  из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |
| 10 | |  | Тести­рование подъема туловища из поло­жения лежа за 30 с | | | Контрольный | | Выполнять разминку, на­правленную на развитие гибкости, знать правила тести­рования подъе­ма туловища, правила по­движной игры «Вышибалы» | | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* проходить тести­рование подъема туловища из по­ложения лежа, играть в подвиж­ную игру «Вышибалы» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 11 |  | | | Тести­рование прыжка в длину с места | | Контрольный | Выполнять разминку, на­правленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в дли­ну с места, по­нимать прави­ла подвижной игры «Волк во рву» | | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе, формирова­ние установки на без­опасный и здоровый образ жизни | |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 12 | |  | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись | | | Контрольный | | Выполнять разминку, на­правленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила по­движной игры «Вышибалы» | | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* проходить тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув­шись, играть в подвижную игру «Вышибалы» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |
| 13 | |  | Тести­рование виса на время | | | Кон­троль­ный | | Выполнять разминку у гимнастиче­ской стенки, знать правила тестирования виса на время, правила по­движной игры «Ловля обезь­ян» | | *Коммуникативные:* сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:* проходить те­стирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | |  |
| 14 | |  | Подвиж­ные игры  Подвиж­ная игра «Кот и мыши» | | | Комби­нирован­ный | | Выполнять разминку у гимнастиче­ской стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» | | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять под-лезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | |
| 15 | |  | Режим дня | | | Контрольный | | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с ма­лыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» | | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* рассказывать о режиме дня, подлезать под пре­пятствие, играть в подвижную игру «Коти мыши» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | |
| 16 | |  | Ловля и броски малого мяча в па­рах  Подвиж­ная игра «Осада города»  Броски и ловля мяча в па­рах | | | Комби­нирован­ный | | Выполнять разминку с ма­лыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками» | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий парт­нера, умение убеждать). *Регулятивные:* адекватно оцени­вать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошиб­ку и исправлять ее. *Познавательные:* повторить уп­ражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с рези­новыми кружочками» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | | |
| 17 | |  | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | | | Комби­нирован­ный | | Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять раз­минку с мяча­ми, знать тех­нику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами» | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга, устанавливать ра­бочие отношения, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:* контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. *Познавательные:* рассказывать о частоте сердечных сокраще­ний, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с рези­новыми кольцами» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | |
| 18 | |  | Ведение мяча  Упражне­ния с мя­чом  Подвиж­ные игры | | | Комби­нирован­ный | | Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила по­движной игры «Ночная охота» | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять веде­ние мяча в изменяющихся усло­виях, играть в подвижную игру «Ночная охота» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, формирование установ­ки на безопасный образ жизни |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | |
| 19 | |  | Кувырок вперед  Кувырок вперед с трех ша­гов | | | Комби­нирован­ный | | Выполнять разминку на матах, знать, как выполня-  ется кувырок вперед, прави­ла подвижной игры «Удочка» | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе.  *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. *Познавательные:* выполнять кувы­рок вперед, играть в подвижную игру «Удочка» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие  доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчиво­сти, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |
| 20 | |  | Кувырок вперед с разбега  Услож­ненные варианты выпол­нения кувырка вперед | | | Комби­нирован­ный | | Выполнять разминку на матах с мя­чами, знать, как выполня­ются кувырок вперед, ку­вырок вперед с трех шагов и с разбега | | *Коммуникативные:* работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответ­ствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и  са­мокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. *Познавательные:* выполнять кувы­рок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, форми­рование эстетических по­требностей и ценностей |
| 21 | |  | Стойка на лопат­ках, мост  Круговая трениров­ка | | | Комби­нирован­ный | | Выполнять разминку, на­правленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполня­ются услож­ненные вари­анты кувырка вперед, техни­ку выполнения стойки на ло­патках и моста, правила игры «Волшебные елочки» | | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, владеть моно­логической и диалогической фор­мами речи в соответствии с грам­матическими и синтаксическими нормами родного языка. *Регулятивные:* контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Вол­шебные елочки», иметь представ­ление о том, что такое осанка | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 22 | |  | Стойка на голове  Лазанье и пере­лезание по гимна­стической стенке | | | Комби­нирован­ный | | Знать технику выполнения стойки на голо­ве, как лазать и перелезать по гимнасти­ческой стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-за­щитница» | | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксиче­скими нормами родного языка. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и  са­мокоррекции.  *Познавательные:* оказывать пер­вую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-за­щитница» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |
| 23 | |  | Различ­ные виды перелеза­ний.  Вис заве­сом одной и двумя ногами на пере­кладине | | | Комби­нирован­ный | | Знать технику выполнения стойки на го­лове, раз­личные виды перелезаний, правила игры «Удочка» | | *Коммуникативные:* находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаи­модействовать с ними. *Регулятивные:* проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества, видеть указан­ную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:* выполнять стой­ку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки, формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 24 | |  | Круговая трениров­ка.  Прыжки в скакалку | | | Комби­нирован­ный | | Знать правила прохождения станций круго­вой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |
| 25 | |  | Прыжки в скакалку в движе­нии  Круговая трениров­ка | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как выполняются прыжки в ска­калку в движе­нии, правила подвижной игры «Горячая линия» | | *Коммуникативные:* работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопро­сов.  *Регулятивные:* видеть указанную ошибку и исправлять ее, осу­ществлять действия по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в раз­ных ситуациях, разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки |
| 26 | |  | Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись на гимнастических кольцах | | | Комби­нирован­ный | | Знать технику выполнения виса согнув­шись и виса прогнувшись на кольцах, правила по­движной игры «Медведи и пчелы» | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уста­навливать рабочие отношения. *Регулятивные:* видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, иг­рать в подвижную игру «Медведи и пчелы» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потреб­ностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 27 | |  | Перево­рот назад и вперед на гимна­стических кольцах.  Комби­нация на гимна­стических кольцах. | | | Комби­нирован­ный | | Знать технику выполнения виса согнув­шись, виса прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастиче­ских кольцах, правила по­движной игры «Шмель» | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уста­навливать рабочие отношения. *Регулятивные:* видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гим­настических кольцах, играть в по­движную игру «Шмель» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потреб­ностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 28 | |  | Вращение обруча  Варианты вращения обруча | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику враще­ния обруча,  правила по­движной игры «Ловишка с мешочком на голове» | | *Коммуникативные:* представлять конкретно содержание и сооб­щать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего  научения, свою способность к преодолению препятствий и са­мокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять ком­бинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучаю­щегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочув­ствия другим людям, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки |
| 29 | |  | Лазанье по канату и круговая трениров­ка. | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как выполняются лазанье по ка­нату, захват каната нога­ми, круговая тренировка, правила по­движной игры «Ловишка с мешочком на голове» | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** уметь захваты­вать канат ногами, лазать по ка­нату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на го­лове» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | |
| 30 | |  | Круговая трениров­ка | | | Репро­дуктив­ный | | Знать правила прохождения станций круго­вой трениров­ки, правила по­движной игры «Вышибалы» | | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжела­тельное отношение друг к другу. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно оценивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы» | | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоя­тельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 31 | |  | Преодо­ление  по­лосы препятствий  Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как про­ходить полосу препятствий, правила игры «Удочка» | | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкрет­ное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:* владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. *Познавательные:* проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости |
| 32 | |  | Услож­ненная полоса препят­ствий  Прыжок в высоту спиной вперед  Контроль­ный урок по прыж­кам в вы­соту | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как про­ходить услож­ненную полосу препятствий, правила по­движной игры «Совушка»  Кон­троль­ный | | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкрет­ное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:* владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. *Познавательные:* проходить услож­ненную полосу препятствий, иг­рать в подвижную игру «Совушка» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | | | | | | |
| 33 | |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах без палок.  Повороты переступанием на лыжах без палок | | | Комби­нирован­ный | | Выполнять ор­ганизационные требования на уроках, посвященных лыжной подго­товке, готовить лыжный ин­вентарь к экс­плуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лы­жах без палок | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе, добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:* владеть средствами саморегуляции, сохранять задан­ную цель.  *Познавательные:* пристегивать крепления, передвигаться сколь­зящим и ступающим шагом на лы­жах без палок | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 34 | |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как ра­ботают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них | | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверст­никами и взрослыми. *Регулятивные:* сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. *Познавательные:* пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом как без лыжных палок, так и с ними | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |
| 35 | |  | Тормо­жение падением на лыжах с палками | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять тор­можение паде­нием, правила подвижной игры «Салки на снегу» | | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверст­никами и взрослыми. *Регулятивные:* осуществлять дей­ствие по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, форми­рование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |
| 36 | |  | Прохо­ждение дистан­ции 1 км на лыжах.  Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | | | Комби­нирован­ный | | Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть **в** подвижную игру «Салки на снегу» | | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить ди­станцию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 37 | |  | Подъем на склон «полу­елочкой» и спуск на лыжах.  Подъем на склон «елочкой» | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как выполняют­ся подъем на склон «полуелоч­кой» и спуск со склона в ос­новной стойке | | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в достижении цели со сверстника­ми, слушать и слышать друг друга. *Регулятивные:* видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полу­елочкой» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |
| 38 | |  | Передви­жение на лыжах змейкой.  Подвиж­ная игра на лыжах «Накаты» | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как передвигать­ся на лыжах змейкой, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и спуск в основной стойке | | *Коммуникативные:* сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и  са­мокоррекции.  *Познавательные:* передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке | | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |
| 39 | |  | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км на лыжах | | | Репро­дуктив­ный | | Знать, как проходить ди­станцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лы­жах со склона и по лыжне | | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстни­ками.  *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. *Познавательные:* проходить ди­станцию 1,5 км на лыжах | | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |
| 40 | |  | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | | | Кон­троль­ный | | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот  переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «по­луелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в ос­новной стойке | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уста­навливать рабочие отношения. *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  *Познавательные:* передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елоч­кой», спускаться со склона в ос­новной стойке | | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | |
| 41 | |  | Броски и ловля мяча в па­рах  Подвиж­ная игра «Белочка-защитни­ца» | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила по­движной игры «Ловишка с мячом и за­щитниками» | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управ­лять поведением партнера (конт­роль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и дейст­вия партнеров.  *Познавательные:* выполнять брос­ки и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мя­чом и защитниками» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 42 | |  | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу» | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетболь­ное кольцо способом «сни­зу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и за­щитниками» | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять бро­сок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в по­движную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков со­трудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 43 | |  | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «сверху» | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как вы­полняется бро­сок мяча в бас­кетбольное кольцо спосо­бами «снизу» и «сверху», правила по­движной игры «Вышибалы» | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. *Познавательные:* бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в по­движную игру «Вышибалы» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятель­ности и личной ответ­ственности |
| 44 | |  | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо | | | Контрольный | | Знать технику броска мяча в баскетболь­ное кольцо разными спо­собами и после ведения, пра­вила подвижной игры «Охотники и утки» | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять  действия по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:* выполнять брос­ки мяча в кольцо способами «сни­зу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охот­ники и утки» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми |
| 45 | |  | Эстафеты с мячом  Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как про­водятся эста­феты с мячом, как выполня­ется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотни­ки и утки» | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга и учителя, уста­навливать рабочие отношения, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. *Регулятивные:* проектировать траектории развития через вклю­чение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств,  доброжелательности, сочувствия другим лю­дям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 46 | |  | Зна­комство с мячами-хопами  Прыжки на мячах-хопах | | | Изуче­ние но­вого ма­териала | | Знать, что такое мячи-хопы, как на них пры­гать, правила игры «Ловишка на хопах» | | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать на  мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, формиро­вание установки на без­опасный образ жизни |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | |
| 47 | |  | Круговая трениров­ка  Подвиж­ные игры | | | Репро­дуктив­ный | | Знать правила прохождения станций кру­говой трени­ровки, правила игры «Ловишка с мячом и за­щитниками» | | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.  *Познавательные:* проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мя­чом и защитниками» | | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях,развитие самостоятельности и личной ответствен­ности |
| 48 | |  | Броски мяча через волей­больную сетку | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как выполняются броски мяча через волей­больную сет­ку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами» | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе, добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять задан­ную цель.  *Познавательные:* выполнять брос­ки мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забро­сай противника мячами» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лым в разных ситуациях, умение не создавать кон­фликты |
| 49 | |  | Броски мяча через волей­больную сетку на точность | | | Комби­нирован­ный | | Знать технику бросков мяча через волей­больную сетку на точность, правила по­движной игры «Точно в цель» | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга и учителя, управ­лять поведением партнера (конт­роль, коррекция, оценка действий  партнера, умение убеждать). *Регулятивные:* проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества, умение аде­кватно оценивать свои действия и действия партнера. *Познавательные:* выполнять брос­ки мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | Развитие навыков со­трудничества со сверст­никами и взрослыми, умение не создавать  конфликты и находить выход из спорных ситуа­ций, развитие этических чувств, доброжелатель­ности, сочувствия другим людям |
| 50 | |  | Броски мяча через волей­больную сетку с дальних дистанций | | | Контрольный | | Знать технику бросков мяча через волей­больную сетку на дальность, играть в по­движную игру «Точно в цель» | | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.  *Познавательные:* выполнять брос­ки мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, добро­желательности и эмоцио­нально-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 51 | |  | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через сетку» | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как выполняются броски мяча через волей­больную сетку, правила по­движной игры «Вышибалы через сетку» | | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достиже­нии цели со сверстниками. *Регулятивные:* контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять за­данную цель.  *Познавательные:* выполнять брос­ки мяча через сетку, играть в по­движную игру «Вышибалы через сетку» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоциональ­но-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 52 | |  | Контроль­ный урок по брос­кам мяча через во­лейболь­ную сетку | | | Кон­троль­ный | | Знать, как проходит кон­трольный урок по броскам мяча через сет­ку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку» | | *Коммуникативные:* добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять кон­трольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности, разви­тие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 53 | |  | Броски набивно­го мяча от груди и спосо­бом «сни­зу». | | | Комби­нирован­ный | | Знать, как выполняются броски набив­ного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель» | | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, добывать недостающую информацию с по- мощью вопросов. *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.  *Познавательные:* бросать набив­ной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |
| 54 | |  | Бросок набивного мяча из-за головы на даль­ность | | | Комби­нирован­ный | | Знать тех­нику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, прави­ла подвижной игры «Точно в цель» | | *Коммуникативные:* сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. *Регулятивные:* видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные:* бросать набив­ной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | |
| 55 | |  | Тести­рование виса на время | | | Кон­троль­ный | | Знать технику броска на­бивного мяча из-за головы на дальность, правила те­стирования виса на время, правила по­движной игры «Точно в цель» | | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. *Познавательные:* выполнять брос­ки набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестиро­вание виса на время, играть в по­движную игру «Точно в цель» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 56 | |  | Тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя | | | Кон­троль­ный | | Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель» | | *Коммуникативные:* с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. *Познавательные:* проходить тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 57 | |  | Тести­рование прыжка в длину с места | | | Кон­троль­ный | | Знать правила тестирования прыжка в дли­ну с места, правила по­движной игры «Собачки» | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде-  кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:* проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собач­ки» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | |
| 58 | |  | Тестирование  подтягивания  на низкой  перекладине  из виса лежа со­гнувшись | | | Контрольный | | Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила по­движной игры «Собачки» | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:* проходить тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув­шись, играть в подвижную игру «Собачки» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |
| 59 | |  | Тестирование  подъема  туловища  из положения  лежа за 30 с | | | Контрольный | | Знать правила тестирования подъема туло­вища из по­ложения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух» | | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, обосно­вывать свою точку зрения и дока­зывать собственное мнение. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:* проходить те­стирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 60 | |  | Техника  метания  на точность  (разные  предметы) | | | Комбинированный | | Знать, как выполнять различные варианты мета­ния и бросков на точность, правила по­движной игры «Земля, вода, воздух» | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. *Регулятивные:* контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть сред­ствами саморегуляции и рефлек­сии деятельности. Познавательные: правильно под­бирать вариант метания или брос­ка предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |
| 61 | |  | Тестиро­вание ме­тания ма­лого мяча на точ­ность | | | Кон­троль­ный | | Знать правила тестирования метания мало­го мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | | *Коммуникативные:* представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, обосно­вывать свою точку зрения и дока­зывать собственное мнение. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:* проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | |
| 62 | |  | Подвиж­ные игры для зала | | | Репро­дуктив­ный | | Знать различ­ные подвиж­ные игры, правила сдачи тестов и кон­трольных уп­ражнений | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение.  *Регулятивные:* владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через вклю­чение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. *Познавательные:* выбирать по­движные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тести­рование | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоциональ­но-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 63 | |  | Беговые упражне­ния | | | Комби­нирован­ный | | Знать, какими бывают бего­вые упражне­ния, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка» | | *Коммуникативные:* устанавливать рабочие отношения, работать в группе.  *Регулятивные:* осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. *Познавательные:* выполнять бе­говые упражнения и играть в по­движные игры «Колдунчики» и «Совушка» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости |
| 64 | |  | Тестиро­вание бега на 30 м с высоко­го старта | | | Кон­троль­ный | | Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, прави­ла подвижной игры «Хвости­ки» | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:* проходить тести­рование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |
| 65 | |  | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10м | | | Кон­троль­ный | | Знать правила тестирования челночного бега 3 х 10м, правила по­движной игры « Бросай да­леко, собирай быстрее» | | *Коммуникативные:* владеть мо­нологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами род­ного языка.  *Регулятивные:* самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.  *Познавательные:* проходить тести­рование челночного бега 3 х 10м с высокого старта, играть в по­движную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| 66 | |  | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | | | Кон­троль­ный | | Знать правила тестирования метания ме­шочка на даль­ность, правила подвижной игры «Хвости­ки» | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:* проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, играть в подвижную игру «Хвостики» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | |
| 67 | |  | Подвиж­ная игра «Хвости­ки"  Подвиж­ная игра «Воро­бьи — во­роны» | | | Комби­нирован­ный | | Знать вариан­ты подвижной игры «Хвости­ки», правила подвижной игры «Совушка» | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами  са­морегуляции.  *Познавательные:* играть в различ­ные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвиж­ности «Совушка» | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | | |
| 68 | |  | Бег  на 1000 м | | | Кон­троль­ный | | Знать, как рас­пределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без от­дыха, правила подвижной игры «Воро­бьи — вороны» | | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохра­нять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:* осуществлять ито­говый контроль, сохранять задан­ную цель.  *Познавательные:* пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | |
| 69 | |  | Подвиж­ные игры с мячом  Подвиж­ные игры | | | Репро­дуктив­ный | | Знать уп­ражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тести­рования | | *Коммуникативные:* слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность.  *Регулятивные:* владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.  *Познавательные:* подбирать разминочные упражнения, выбирать по­движные игры с мячом, проходить тестирование | | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |