

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе: Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказ МО РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в редакции от 18.12. 2012 № 373; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012 г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, учебного плана МАОУ «Бизинская» СОШ, устава школы.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

Общая характеристика учебного предмета

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, психики. Уроки должны проводиться на свежем воздухе. При обучении двигательным действиям уделять основное внимание овладению школой движений. У сочетать на уроке развитие координационных и кондиционных способностей обучением двигательных навыков. Следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно- повторного и вариативного упражнения с широким применением игрового и доступного соревновательного метода. Младший школьный возраст благоприятен для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением, математикой, музыкой, ИЗО. Оценка успеваемости должна

складываться главным образом из качественных критериев: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, ФО и спортивной деятельности, а также количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизация и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в средней школе и на его преподавание отводится 99 часов в год, при трехразовых занятиях в неделю. Программа рассчитана на 33 учебные недели в год.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

В разделе «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления

здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В разделе «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

В разделе «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре –4ч

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения

Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование:

-Физкультурно-оздоровительная деятельность.

-комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

-Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

-Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с элементами акробатики -30 ч

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; основная стойка и команда «Смирно!»; стойки по команде «Вольно!» и «Равняйся!»; размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении; команды «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, спиной, к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги польки); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине — вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкая атлетика -26 ч

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий и низкий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, на двух, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.

Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча на дальность способом «из-за головы» стоя на месте и «из-за головы через плечо» с разбега.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лыжная подготовка -12

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной и низкой стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдет в гору», «Кто дальше скатится с горки», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Подвижные игры -27 часов

Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка-защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробы-вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

Учебно-тематический план

Раздел	Количество часов	Кол-во контрольных работ	Основные виды деятельности
--------	------------------	--------------------------	----------------------------

Знания о физической культуре Организационно методические требования на уроках физической культуры. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	4	1	Определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Выявлять различия в основных способах передвижения. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма.
Легкая атлетика Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3×10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.	26	12	Усваивают правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками, включая упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, взаимодействуют со сверстниками, соблюдая правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений, применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно - силовых качеств. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают технику бросков малого мяча, анализируют ошибки, демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно - силовых качеств, включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их..
Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса	30	8	Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные

лежа согнувшись. Тестирование вися на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках мост. Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис за веревку одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. Переворот назад и вперед на перекладине. Комбинация на перекладине. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.			умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, осваивают ее, составляют комбинации из числа разученных упражнений, выявляют технические ошибки и помогают сверстникам в их исправлении, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности.
Лыжная подготовка Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке	12	1	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами и передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют и осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные игры Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка-защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробы-вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.	27	1	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах, группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время под игр.
---	----	---	---

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

Литература для учителя

- Поурочные разработки по физкультуре 3 кл, автор Коваленко ВИ изд ООО «ВАКО» 2006 г
- Поурочные разработки по физкультуре 4 кл, автор Коваленко ВИ изд ООО «ВАКО» 2006 г
- Поурочные планы по физкультуре 6 кл, автор Бондаренкова ГВ., Коваленко ВИ изд «Учитель» 2003 г
- Поурочные планы по физкультуре 7 кл, автор Бондаренкова ГВ., Коваленко ВИ изд «Учитель» 2003 г
- Поурочные планы по физкультуре 10 кл, автор Бондаренкова ГВ., Коваленко ВИ изд «Учитель» 2003 г
- Нестандартные уроки физкультуры 5 кл изд «Учитель» 2004 г
- Учебник физическая культура 2-4 кл, автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г
- Учебник физическая культура 8-9 кл, автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г
- Учебник физическая культура 10-11 кл, автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2001 г
- Олимпийский учебник автор Родниченко ВС М. « Советский спорт» 2007 г
- Методическое пособие 9-11 кл 2003г
- Методическое пособие «Юный баскетболист» автор Яхонтов ЕР
- Программа по физической культуре 1-11кл автор Лях ВИ-2012 г
- Стандарт

Литература для учеников

- Учебник физическая культура 2-4 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г
- Учебник физическая культура 8-9 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г
- Учебник физическая культура 10-11 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2001 г
- Олимпийский учебник автор Родниченко ВС М. « Советский спорт» 2007 г

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

Литература для учителя

- Поурочные разработки по физкультуре 3 кл, автор Коваленко ВИ изд ООО «ВАКО» 2006 г
- Поурочные разработки по физкультуре 4 кл, автор Коваленко ВИ изд ООО «ВАКО» 2006 г
- Поурочные планы по физкультуре 6 кл, автор Бондаренкова ГВ., Коваленко ВИ изд «Учитель» 2003 г
- Поурочные планы по физкультуре 7 кл, автор Бондаренкова ГВ., Коваленко ВИ изд «Учитель» 2003 г
- Поурочные планы по физкультуре 10 кл, автор Бондаренкова ГВ., Коваленко ВИ изд «Учитель» 2003 г

- Нестандартные уроки физкультуры 5 кл изд «Учитель» 2004 г
- Учебник физическая культура 2-4 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г
- Учебник физическая культура 8-9 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г
- Учебник физическая культура 10-11 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2001 г
- Олимпийский учебник автор Родниченко ВС М. « Советский спорт» 2007 г
- Методическое пособие 9-11 кл 2003г
- Методическое пособие «Юный баскетболист» автор Яхонтов ЕР
- Программа по физической культуре 1-11кл автор Лях ВИ-2012 г
- Стандарт

Литература для учеников

- Учебник физическая культура 2-4 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г
- Учебник физическая культура 8-9 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2013 г
- Учебник физическая культура 10-11 кл , автор Лях ВИ, М. «Просвещение» 2001 г
- Олимпийский учебник автор Родниченко ВС М. « Советский спорт» 2007 г

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

№ уро ка	Дата прове дения		Тема урока	Тип уро ка	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности	Планируемые результаты			Коммент арий
	пл	фа						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Знания о физической культуре											

- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- кольца гимнастические;
- аптечка медицинская.

Календарно- тематическое планирование 1 кл

1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Комбинированный	Здоровье-сбережения, развивающего обучения, проблемного обучения	Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками»	Ознакомительно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, разминка в движении, подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики»	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	
Легкая атлетика											
2			Тестирование бега на 30 м с высоког о старта	Контрольный	Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностик и	Разучивание беговой разминки, тестирование бега на 30 м с высокого старта, проведение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки – дай руку»	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки с домиками», «Салки - дай руку»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» 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 челночн ого бега	Комбинированный	Здоровьесбереж ения, коллективного выполнения заданий, развивающего обучения	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки – дай руку»	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку»	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	

4			Тестирование челночного бега 3×10 м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Проведение разминки в тестировании челночного бега 3×10 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Колдунчики»	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3×10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»	Знать правила тестирования челночного бега 3×10 м с высокого старта, 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 3×10 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	
5			Техника метания мешочка на дальность	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения	Разучивание разминки с мешочком, повторение техники метания мешочка на дальность, повторение подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Разминка с мешочком, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Знать технику метания мешочка на дальность, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к продлению преградствий и самокоррекции Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «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 за свои поступки	
6			Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, проведение подвижной игры «Хвостики»	Разминка с мешочками, метание мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»	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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

7			Упражнения на координацию движений	Комбинированный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, развивающего обучения	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики»	Разминка, направленная на координацию движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Знания о физической культуре										
8			Физические качества	Комбинированный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, развивающего обучения	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, знакомство с понятиями, обозначающими физические качества, повторение метания гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	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 движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Легкая атлетика										

9			Техника прыжка в длину с разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, развитие исследовательских навыков, развивающего обучения	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Флаг на башне»	Разминка в движении, физические качества, техники прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	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 навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
10			Прыжок в длину с разбега	комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение подвижной игры «Флаг на башне»	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	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 навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

11				Прыжок в длину с разбега на результат	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижная игра «Салки» и «Флаг на башне»	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, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
----	--	--	--	---------------------------------------	-----------------	---	---	--	--	---	---

Подвижные игры

12				Подвижные игры	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки в движении, совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр по желанию учеников	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, оговариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры	Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение Регулятивные: использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
----	--	--	--	----------------	-----------------	---	---	--	--	--	--	--

Легкая атлетика

13				Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностик и	Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»	Разминка с малыми мячами, метание малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания 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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
----	--	--	--	--	-------------	---	---	--	--	--	---	--

Гимнастика с элементами акробатики

14			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностик и	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения, стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц»	Разминка, направленная на развитие гибкости, наклон вперед из положения, стоя, подвижная игра «Бездомный заяц»	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	
15			Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностик и	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с, проведение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка, направленная на развитие гибкости, подъем туловища за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища 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	

Легкая атлетика

16			Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностик и	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжок в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка 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 установок на безопасный и здоровый образ жизни	
----	--	--	-------------------------------------	-------------	---	---	---	---	---	---	--

Гимнастика с элементами акробатики

17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностик и	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка, направленная на развитие координации движений, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»	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	
18			Тестирование виса на время	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностик и	Разучивание разминки у гимнастической стенки, тестирование виса на время, разучивание подвижной игры «Ловля обезьян»	Разминка у гимнастической стенки, виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»	Выполнять разминку у гимнастической стойки, 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											
19			Подвижная игра «Кот и мыши»	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, инфомационно-коммуникационные	Проведение разминки у гимнастической стенки, разучивание упражнений в подлезании, разучивание подвижной игры «Кот и мыши»	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	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 выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять подлезания, 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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	

Знания о физической культуре											
20			Режим дня	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, информационно-коммуникационные	Знакомство с режимом дня, разучивание разминки с малыми мячами, повторение упражнений в подлезании, повторение подвижной игры «Кот и мыши»	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	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 выделять и формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные: рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, 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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
Подвижные игры											
21			Ловля и броски малого мяча в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с малыми мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах, разучивание подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать как выполняются броски мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть указанную ошибку и исправлять ее Познавательные: повторять 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 разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

[illegible]

Знания о физической культуре

24			Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностик и и самокоррекции результатов	Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники проведения мяча, разучивание игры «Салки с резиновыми кольцами»	Частота сердечных сокращений, разминка с мячами, проведение мяча, игра «Салки с резиновыми кольцами»	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											
25			Ведение мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний, самодиагностик и и самокоррекции результатов	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры «Ночная охота»	Разминка с мячами, ведение мяча, подвижная игра «Ночная охота»	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 и здоровый образ жизни	

26			Упражнения с мячом	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные	Знакомство с дневником самоконтроля, разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражнений с мячом, повторение подвижной игры «Ночная охота»	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота»	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: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель Познавательные: заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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
27			Подвижные игры	Репродуктивный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с мячами в движении, повторение упражнений с мячом, проведение 1-2 подвижных игр по желанию учеников	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1-2 подвижные игры по желанию учеников	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы Регулятивные: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний Познавательные: выполнять упражнения с мячом, рассказывать правила проведения выбранных подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Гимнастика с элементами акробатики

28			Кувырок вперед	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, выполнение кувырка вперед, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила проведения подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продукции 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, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
29			Кувырок вперед с трех шагов	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах, кувырк вперед, кувырк вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»	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 на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей	

30			Кувырок вперед с разбега	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки на матах с мячами, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега	Разминка на матах с мячами, кувырк вперед, кувырк вперед с трех шагов, кувырк вперед с разбега	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 и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед 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	
31			Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Повторение разминки на матах с мячами, повторение техники выполнения кувырка вперед как с места, так и с разбега, разучивание усложненных вариантов выполнения кувырка вперед	Разминка на матах с мячами, кувырк вперед как с места, так и с разбега, усложненные варианты кувырка вперед	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняется кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед разбега, усложненные варианты кувырка вперед	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 и чувств	

32			Стойка на лопатках мост	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и с моста, повторение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Волшебные елочки»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках и с моста, усложненные варианты кувырка вперед, подвижная игра «Волшебные елочки»	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и с моста, правила игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтетическими нормами родного языка Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять усложненные варианты кувырка, 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 самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей	
33			Круговая тренировка	Репродуктивный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности Познавательные: выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

34			Стойка на голове	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с гимнастической палкой, знакомство с первой помощью при травмах, повторение техники выполнения стойки на голове, проведение упражнений на внимание на матах	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах	Знать, какую первую помощь нужно оказывать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее Познавательные: оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на внимание	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей и ценностей и чувств	
35			Лазанье и перелазание по гимнастической стенке	Комбинированный	Здоровьесбережения, поэтапного формирования умственных действий, развивающего обучения	Повторение разминки с гимнастическими палками, контрольная проверка знаний о первой помощи при травмах, проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование стойки на голове, проведение подвижной игры «Белочка-защитница»	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»	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 движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению 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	

36			Различн ые виды перелеза ний	Комбинированный	Здоровьесбереж ения, самодиагностик и и самокоррекции результатов, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Разучивание разминки с массажными мячами, совершенствование техники выполнения стойки на голове, выполнение различных видов перелезания, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка с массажными мячами, стойка на голове, перелезания, подвижная игра «Удочка»	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 голе, 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, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
37			Вис завесом одной и двумя ногами на переклад ине	Комбинированный	Здоровьесбереж ения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с массажными мячами, повторение различных вариантов перелезаний, разучивание вися завесом одной и двумя ногами, проведение упражнения на внимание	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезания, вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами	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	

38			Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки со средними обручами, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»	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	
39			Прыжки в скакалку	Комбинированный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку, разучивание подвижной игры «Горячая линия»	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполняется прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность) Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции Познавательные: выполнять прыжки в скакалку играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	

40			Прыжки в скакалку в движении	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Повторение разминки со скакалкой, совершенствование техники прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в движении, повторение подвижной игры «Горячая линия»	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в движении, подвижная игра «Горячая линия»	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 действие 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 и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
41			Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы»	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»	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	
42			Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки в движении, повторение техники выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах, повторение подвижной игры «Медведи и пчелы»	Разминка в движении, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы»	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, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	

43			Переворот назад и вперед на перекладине	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки в движении, совершенствование техники выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах, повторение переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, проведение подвижной игры «Шмель»	Разминка в движении, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель»	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, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
44			Комбинация на перекладине	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с обручами, разучивание комбинации на гимнастических кольцах, повторение техники вращения обруча, проведение подвижной игры «Шмель»	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, вращение обруча, подвижная игра «Шмель»	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
45			Вращение обруча	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с обручами, повторение комбинации на гимнастических кольцах, совершенствование техники вращения обруча, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, вращение обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции Познавательные: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	

46			Варианты вращения обруча	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки с обручами в движении, контрольная проверка техники вращения обруча, знакомство с различными вариантами вращения обруча, повторение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с обручами в движении, вращение обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, 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	
47			Лазанье по канату и круговая тренировка	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, коллективного выполнения задания	Повторение разминки с обручами в движении, проведение лазанья по канату, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговой тренировки, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	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	

48			Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки с массажными мячами в движении, проведение круговой тренировки, проведение одной игры по желанию детей, подведение итогов четверти	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, игры по желанию детей, подведение итогов четверти	Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
Лыжная подготовка											
49			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания	Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	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	
50			Повороты переступанием на лыжах без палок	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, педагогики сотрудничества	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок	Ступающий и скользящий шаг, техника поворота переступанием на лыжах без палок	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	

51			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершенствование техники ходьбы ступающим шагом на лыжах без палок, повторение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками	Работа рук с лыжными палками, ходьба ступающим шагом на лыжах без палок, ходьба ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим 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	
52			Торможение падением на лыжах с палками	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без, повторение техники торможения падением, разучивание подвижной игры «Салки на снегу»	Передвижение на лыжах с палками и без, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»	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	
53			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Совершенствование техники передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, повторение подвижной игры «Салки на снегу»	Техника передвижения на лыжах, дистанция 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»	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 формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные: проходить дистанцию 1 км, 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	

54			Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах	Передвижение на лыжах, повороты на лыжах с палками, обгон на лыжах	Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	Коммуникативные: работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
55			Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, проблемного обучения	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полуелочкой», повторение техники спуска под уклон в основной стойке	Лыжные ходы, подъем «полуелочкой», спуск под уклон в основной стойке	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	
56			Подъем на склон «елочкой»	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», разучивание техники подъема на склон «елочкой», повторение техники спуска со склона в основной стойке	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу Познавательные: выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	

57			Передвижение на лыжах змейкой	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лыжах змейкой, повторение подъема на склон «елочкой», совершенствование техники спуска со склона в основной стойке	Передвижение на лыжах различными ходами, змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению 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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
58			Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, проблемного обучения	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения на лыжах змейкой, разучивание подвижной игры на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель Познавательные: передвигать на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
59			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Репродуктивный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание	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	

60			Контроль урок по лыжной подготов ке	Контрольный	Здоровьесбереж ения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	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 продукции 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												
61			Подвиж ная игра «Белочка - защитни ца»	Репродуктивный	Здоровьесбереж ения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с обручами, совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Белочка- защитница»	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка- защитница»	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила подвижной игры «Белочка- защитница»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель Познавательные: лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка- защитница»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		
Легкая атлетика												
62			Прыжок в высоту с прямого разбега	Комбинированный	Здоровьесбереж ения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	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		

63			Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	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	
64			Прыжок в высоту спиной вперед	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «Салки-дай руку»	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Салки-дай руку»	Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки-дай руку»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки-дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, 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	
65			Контрольный урок по прыжкам в высоту	Контрольный	Здоровьесбережения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Повторение разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, совершенствование техники прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, повторение подвижной игры «Салки-дай руку»	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжки в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки-дай руку»	Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки-дай руку»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника Познавательные: выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Салки-дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, 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	

Подвижные игры

66			Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	разминки в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, 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	
67			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка с мячами в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	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 действие 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	
68			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», «сверху», подвижная игра «Вышибалы»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «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 действие 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	

72			Знакомство с мячами-хопами	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения	Разучивание разминки с резиновыми кольцами, знакомство с прыжками на мячах, разучивание подвижной игры «Ловишка на хобах»	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	Знать, что такое, мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»	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	
73			Прыжки на мячах-хопах	Репродуктивный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, проблемного обучения	Повторение разминки с резиновыми кольцами, повторение техники прыжков на мячах-хопах, повторение подвижной игры «Ловишка на хобах»	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хобах»	Коммуникативные: владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»	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	
Подвижные игры											
74			Круговая тренировка	Репродуктивный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	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	

75			Подвижные игры	Репродуктивный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Проведение разминки с мячом, совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», проведение 2-3 подвижных игр по желанию учеников	Разминка с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
76			Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, индивидуально-личностного обучения	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Забросай противника мячами»	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продукции кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: осознавать самого себя как движущуюся силу своего научения, 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 взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты	
77			Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, развивающего обучения	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на точность, разучивание подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	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, 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 мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	

78			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Комбинированный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, проблемного обучения	Разучивание разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, повторение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с мячом в парах, броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»	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	
79			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного педагогики сотрудничества, обучения,	Повторение разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	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 контрольные броски мяча на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
80			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Контрольный	Здоровьесбережения, педагогики сотрудничества, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с мячом, проведение контрольных бросков мяча через сетку на дальность и точность, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом, броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	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, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять контрольные броски мяча на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	

Легкая атлетика

81			Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»	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 помощью вопросов Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: выполнять 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	
82			Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, самоанализа и коррекции действий	Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди и «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику броска 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 заданную 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											
83			Тестирование виса на время	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, проведение нового варианта подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, вис на время, подвижная игра «Точно в цель»	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	

84			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения, стоя, повторение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка, направленная на развитие гибкости, наклоны вперед из положения, стоя, подвижная игра «Точно в цель»	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

85			Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики и	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки»	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, прыжки в длину с места, подвижная игра «Собачки»	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, адекватно 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

90			Подвижные игры для зала	Репродуктивный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки с гимнастическими палками, прием тестов и контрольных упражнений у тех, кто их пропустил, проведение 2-3 игр по желанию учеников	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2-3 подвижные игры, выбранные учениками	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное 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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Легкая атлетика											
91			Беговые упражнения	Комбинированный	Здоровьесбережения, индивидуально-личностного обучения, педагогики сотрудничества	Разучивание разминки в движении, поведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные: выполнять групповые 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	
92			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении, бег на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продукции 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	

93			Тестирование челночного бега 3×10 м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3×10 м, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Разминка в движении, челночный бег 3×10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила тестирования челночного бега 3×10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтетическими нормами родного языка Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: проходить тестирование бега на 3×10 м 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
94			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Контрольный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные	Повторение разминки в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении, метание мешочка (мяча) на дальность, подвижная игра «Хвостики»	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

95			Подвижная игра «Хвосты ки»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание беговой разминки, разучивание различных вариантов подвижной игры «Хвосты ки», повторение игры малой подвижности «Совушка»	Беговая разминка, подвижная игра «Хвосты ки», игра малой подвижности «Совушка»	Знать варианты подвижной игры «Хвосты ки», 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 движущуюся силу своего научения, свою способность к продлению препятствий и самокоррекции Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры «Хвосты ки», и игру малой подвижности «Совушка»	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	
96			Подвижная игра «Воробы и- вороны»	Комбинированный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развивающего обучения	Разучивание разминки на месте, разучивание подвижной игры «Воробы-вороны», повторение подвижной игры «Хвосты ки»	Разминка на месте, подвижные игры «Воробы-вороны», «Хвосты ки»	Знать правила подвижных игр «Воробы-вороны» и «Хвосты ки»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию Познавательные: играть в подвижные игры «Хвосты ки», и «Воробы-вороны»	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	

Легкая атлетика

97			Бег на 1000 м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики и	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробы-вороны»	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробы-вороны»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробы-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 «Воробы-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

98			Подвижные игры с мячом	Репродуктивный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	Проведение разминки с помощью учеников, проведение 2-3 подвижных игр с мячом по желанию учеников, прием тестов у должников	Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижные игры, тестирование	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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
99			Подвижные игры	Репродуктивный	Здоровьесбережения, проблемного обучения, педагогики сотрудничества	Повторение разминки с помощью учеников, проведение 2-3 подвижных игр по желанию учеников, подведение итогов года	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года	Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

Содержание

Знания о физической культуре-4 часа

Организационно методические требования на уроках физической культуры. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения

Легкая атлетика-26 часов

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3×10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

Гимнастика с элементами акробатики-30 час

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках мост. Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. Переворот назад и вперед на перекладине. Комбинация на перекладине. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Лыжная подготовка-12 часов

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке

Подвижные игры-27 часов

Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка-защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробы-вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

Учебно-тематический план

Раздел	Количество часов	Кол-во контрольных работ	Виды деятельности
Знания о физической культуре Организационно методические требования на уроках физической культуры. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	4	1	Определять и характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Выявлять различия в основных способах передвижения. Определять ситуации требующие применения правил предупреждения травматизма.
Легкая атлетика Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3×10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хочами. Прыжки на мячах-хочах. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.	28	12	Усваивают правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками, включая упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, взаимодействуют со сверстниками, соблюдая правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют

			и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений, применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно - силовых качеств Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают технику бросков малого мяча, анализируют ошибки, демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно - силовых качеств, включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их..
Гимнастика с элементами акробатики Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках мост. Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине. Переворот назад и вперед на перекладине. Комбинация на перекладине. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	31	8	Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

			Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, осваивают ее, составляют комбинации из числа разученных упражнений, выявляют технические ошибки и помогают сверстникам в их исправлении, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности.
--	--	--	--

Лыжная подготовка Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке	12	1	Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами и передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют и осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные игры Подвижные игры. Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры. Подвижная игра «Белочка-защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи-вороны». Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.	27	1	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах, группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время под игр.
--	----	---	---

Календарно- тематическое планирование по физической культуре

Список рекомендованной литературы

1. Зимние подвижные игры. 1–4 классы/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.
4. Планируемые результаты начального общего образования/Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М.: Просвещение, 2010.

5. Подвижные игры. 1–4 классы/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
6. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2013.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск N 5976 от 31.12.2012.
9. Физическая культура. 2 класс: Система уроков по учебнику А.П. Матвеева / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. Волгоград: Учитель, 2012.