

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новосыдинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического объединения

протокол № 1

от 28.08.2020г

Руководитель ШМО

/ Баль / О.А.Баль

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ:


Е.А. Морозова

Приказ № 03-02-70

от 31.01.2020г

Рабочая программа
учебного предмета
физическая культура
2 класс

Учитель: Мальцева Е.Г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 2 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом МО и науки РФ от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010 г. № 1241 и от 22.09.2011г. № 2357) примерной образовательной программы, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов, В. И. Ляха, (М.: Просвещение, 2012).

Программа рассчитана на 105 уроков для учащихся 2 класса при трёхразовых занятиях в неделю.

Общей целью программы по физической культуре учащихся начальной школы является формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Цели и задачи:

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

Достижение цели физического воспитания учащихся 2 класса обеспечивается решением **следующих основных задач**, направленных на:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика предмета

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

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

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

Программа состоит из трех разделов:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «**Знания о физической культуре**» Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. 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.

Раздел «**Способы физкультурной деятельности**» Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,

социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

Содержание программы учебного курса 2 класс

Гимнастика с основами акробатики – 18 часов

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и

колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика – 21ч

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки - 18ч

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры – 18ч

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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

На материале раздела «Спортивные игры»: 27ч

Баскетбол: 17ч специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: 10ч подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на

заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», Игра в «Пионербол», «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся **2 класса** должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Уровень физической подготовленности во 2-м классе.

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 и больше	10-13 раз	менее 10 раз	13 раз и больше	9 – 12	Менее 9 раз
Прыжок в длину с места, см	143 и дальше	128 – 142см	Ближе 128см	136 и дальше	118 – 135см	Ближе 118 см
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 и меньше	6,6– 6,1	6,7 и больше	6,2 и меньше	6,7 – 6,3	6,8 и больше
Бег 1000 м	Без учета времени					

Методы работы:

- 1.Словесный метод (дидактический рассказ, описание объяснение, беседы, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания)
 - 2.Наглядный метод (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность).
 - 3.Игровой (в процессе игры).
 - 4.Соревновательный (упражнения приближенные к соревновательным и само соревнование).
 - 5.Круговой метод (комплексы упражнений по кругу) .
- Формы работы:** Групповой , индивидуальный ,фронтальный , в парах.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

Оценка «5»	Выставляется, за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок
Оценка «4»	Выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	Выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	Выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Распределение программного материала уроков физической культуры в учебных часах 2 класс
(с учётом 3 часа в неделю)**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
	Базовая часть	78
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры	18
5	Лыжная подготовка	18
	Вариативная часть	27
	Подвижные игры с элементами баскетбола	17
	Подвижные игры с элементами волейбола	10
	Количество уроков в неделю	3
	Количество учебных недель	35
	Итого:	105

Цели и задачи:

Легкая атлетика

- соблюдать правила безопасного поведения на уроке;
- выполнять действия по образцу;
- выполнять построение в шеренгу, колонну;
- научиться играть в подвижные игры;
- уметь строиться в колонну и шеренгу; отличать, где право, а где лево;
- понимать правила тестирования бега на 30м с высокого старта;
- знать понятие «Режим дня»;
- знать требования выполнения прыжка в длину с места;
- организовывать и проводить подвижную игру;
- знать, как рассчитываются на первый – второй и как перестраиваются по этому расчету;
- выполнять метание в цель.

Подвижные игры

- соблюдать правила безопасного поведения на уроке;
- выполнять действия по образцу;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;

Гимнастика

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- осуществлять опорный прыжок;
- выполнять висы и упоры;
- прыгать через скакалку вращая ее вперед и назад;

Лыжная подготовка

-знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и с палками, скользящего шага на лыжах без палок и с палками. Технику поворота на лыжах без палок, технику спуска со склона в основной стойке без палок, технику передвижения на лыжах изученными способами. Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «Змейкой», торможение падением, технику выполнения подъёма на склон «полуёлочкой» без палок, технику спуска со склона в основной стойке без палок
-узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1.5 км;

Используемый учебно-методический комплект

Нормативные документы

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2011г.
- Настольная книга учителя физической культуры (нормативные документы, методические рекомендации и справочные материалы для организации работы учителя). Москва издательство «Астрель» 2011 год
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. Стандарты второго поколения. Москва «Просвещение» 2011.

Методическая литература

- Физическая культура. Книга для учителя М.: Издательство «Первое сентября», 2006.
- Лыжная подготовка в школе: 1-11кл.: Метод. Пособие. - М.: Изд-во Владос-пресс, 2004.
- «Физическая культура» Рабочие программы по учебнику В.И.Ляха 1-4 классы «Школа России». Издательство «Учитель», 2013г.
- Поурочные разработки по физической культуре В.И.Ляха «Школа России» А.Ю.Патрикеев 3 класс 2013г.
- Журналы «Физическая культура в школе»
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

Литература для учащихся

- Физическая культура 1 – 4 классы В. И. Лях Москва, издательство Просвещение 2014год

Материально-техническое обеспечение программы.

Раздел программы	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
Гимнастика с основами акробатики	Наименования инвентаря и оборудования	Количество
	Маты гимнастические	6
	Стенка гимнастическая	1
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Козел гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	2
	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	2
	Скакалка гимнастическая	8
	Палка гимнастическая	8

	Обруч гимнастический	6
	Коврик гимнастический	6
Легкая атлетика	Планка для прыжков в высоту	1
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Маты для соскоков	6
	Мяч малый (резиновый)	8
	Мяч для метания 150 гр.	4
	Мяч набивной (1 кг)	3
	Секундомер	1
Лыжная подготовка	Комплект лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки)	8
Спортивные игры	Щиты баскетбольные навесные с кольцами	2
	Мячи баскетбольные	5
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	6
	Мячи футбольные	6
	Насос	1

Календарно – тематический план для учащихся 2 класса

№ п/ п	Да та	Корр екти ровк а	Наименование раздела и тем	Кол- во часо в	Тип урока	Содержание урока	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)			Вид контроля
							Метапредметные УУД	Предметные знания	Личностные знания	
			<u>Л/атлетика</u>	10ч						
			Ходьба и бег	3ч						

1			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с максимальной скоростью 20-30м КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ УРОК НЕТРАДИЦИОННЫЙ	1	Вводный	Инструктаж по Т.Б. О.Р.У. на развитие физических качеств. Строевые упражнения. П/и «Пятнашки»	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по ф.к.	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; выполнять построение в шеренгу, колонну; научиться играть в подвижную игру «Пятнашки»	Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий
2			Разновидности ходьбы. Контроль двигательных качеств (бег 30м). П/и «Салки»»	1	Контрольный	Повторение построения в одну шеренгу, в колонну по одному. Повороты направо и налево.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и П/и «Салки»».	Уметь строиться в колонну и шеренгу; отличать, где право, а где лево; понимать правила тестирования бега на 30м с высокого старта.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной речи.	Контроль двигательных качеств (бег 30м)
3			Контроль двигательных качеств (Челночный бег 3x10)	1	Контрольный	С.У; ОРУ в движении. Понятия: Короткая дистанция, старт, финиш. П/и «К своим флажкам»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и п/и «К своим флажкам».	Знать, что такое дистанция и как её удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега.	Развитие этических чувств, доброжелательности, установки на безопасность и ЗОЖ	Контроль двигательных качеств (Челночный бег 3x10)
			Прыжки	4						

4-5			Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	2	Изучение нового материала	О.Р.У. Прыжки с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места по заданным ориентирам. Прыжки с высоты до 40см. П/и Удочка»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и п/и «Удочка».	Знать понятие «Режим дня»; знать требования выполнения прыжка в длину с места; организовывать и проводить подвижную игру «Удочка»	Развитие доброжелательности, активного общения и взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	Текущий
6-7			Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)Прыжки через короткую скакалку за 30сек.	2	Контроль. Комбинированный	О.Р.У. Построение в шеренгу, колонну, повороты. Прыжки с поворотом на 180 * Многоскоки. П/игра «Удочка»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и П/и «Удочка».	Знать требования выполнения прыжка в длину с места и правила игры «Удочка»; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Развитие доброжелательности, активного общения и взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)
7				1						
			Метание (Бросок малого мяча)	3						
8			Разучить метание малого мяча с места на дальность и точность (вертикальная цель).	1	Изучение нового материала	О.Р.У. Команды: «Смирно», «Вольно». Расчёт на первый- второй и перестроение по расчёту. Ознакомить с названием метательных снарядов. (2Х2) с 3-4м. Эстафеты с мячом и обручем.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила метания и выполнять эстафеты.	Знать, как рассчитываются на первый – второй и как перестраиваются по этому расчету. Выполнять метание в цель.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий

9			Контроль двигательных качеств (метание малого мяча в вертикаль.цель)	1	Контрольный	О.Р.У в движении. С.У. Бросок н/мяча (0,5кг)из положения стоя грудью в направлении броска (от груди, из-за головы) п/и «Мяч ловцу»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила метания и п/и «Мяч ловцу».	Знать, как рассчитываются на первый – второй и как перестраиваются по этому расчёту. Понимать правила п/и «Мяч ловцу	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасность и ЗОЖ	Контроль двигательных качеств (метание малого мяча в вертикаль.цель)
10			Контроль двигательных качеств (бег 1000м)	1	Контрольный	О.Р.У в движении. С.У. Бросок н/мяча (0,5кг)из положения стоя грудью в направлении броска (от груди, из-за головы). п/и «Гуси-лебеди».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и п/и «Гуси-лебеди».	Знать, как рассчитываются на первый – второй и как перестраиваются по этому расчёту. Понимать правила п/и «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение.	.	Контроль двигательных качеств (бег 1000м)
			Подвижные игры	18ч						
11 - 12			П/и «К своим флажкам», «Два мороза»	2	Комбинированный	Беседа по Т.Б; О.Р.У; Эстафеты с мячом.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; знать правила «К своим флажкам», «Два мороза»	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в П/и «К своим флажкам», «Два мороза».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
13 - 14			П/и «Ловишка», «Пятнашки», «Северный и южный ветер»	2	Совершенствование ЗУН	Урок-беседа «Безопасные игры» О.Р.У. Эстафеты без предметов.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Ловишка»;	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	Текущий

							поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила п/и «Ловишка», «Пятнашки».	«Пятнашки».	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
15 - 16			П/и «Прыгающие воробушки», «День и ночь», «Медведи и пчёлы»	2	Совершения ЗУН	О.Р.У. Эстафеты с обручами.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Знать правила П/и «Прыгающие воробушки», «День и ночь»	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Прыгающие воробушки», «День и ночь».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
17 - 18			«Кто дальше бросит?», «Ловишка на хопках», «Земля, вода, воздух»	2	Совершения ЗУН	О.Р.У. Эстафеты в парах	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и «Кто дальше бросит?», «Салки с домиками».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Кто дальше бросит?», «Салки с домиками».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
19 - 20			П/и «Ловля обезьян», «Салки с домиками», «Забросай противника мячами»	2	Совершения ЗУН	О.Р.У. Эстафеты хопках	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Кто дальше бросит?»,	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не	Текущий

							её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу»; Рассказать правила П/и «Кто дальше бросит?», «Салки с домиками	«Салки с домиками»	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
21 - 22			П/и «Лиса и куры», «Охотники и утки», «Вышибалы»	2	Совершенствования ЗУН	О.Р.У.; Эстафеты с гимнастической палкой.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и «Лиса и куры», «Точный расчет».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Лиса и куры», «Точный расчет».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
23 - 24			П/и «Метко в цель», «Мышеловка», «Бездомный заяц»	2	Совершенствования ЗУН	О.Р.У.; Эстафеты со скакалкой.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и «Метко в цель», «Мышеловка».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Метко в цель», «Мышеловка».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
25 - 26			П/и «Собачки»; «Зайцы в огороде», «Хвостики»	2	Совершенствования ЗУ	О.Р.У.; Эстафеты без предметов.	Коммуникативные: формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; играть в подвижные игры «Совушка»;	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не	Текущий

							её реализации. <i>Познавательные:</i> самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и «Совушка»; «Зайцы в огороде».	«Зайцы в огороде».	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
27 - 28			П/и «Ловишка»; «Командные хвостики» «Воробы - вороны»	2	Соверш енствов ания ЗУН	О.Р.У; Эстафеты с воздушными шарами.	<i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Познавательные:</i> самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; Рассказать правила П/и П/и «Ловишка»; «Мышеловка».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; научиться играть в подвижные игры П/и «Ловишка»; «Мышеловка».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
			<u>Гимнастика с элементами акробатики</u>	18ч						
			Акробатика. Строевые упражнения.	5						
29			Группировка, перекаты Размыкание и смыкание приставными шагами на вытянутые в стороны руки.	1	Изучен ие нового матери ала	Инструктаж по Т.Б; О.Р.У. с мешочком. Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка. П/и «Волк во рву».	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> самостоятельно формулировать и решать учебную задачу; уметь рассказать о правилах П/и «Волк во рву».	Знать как проводится разминка с мешочками, технику группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. установки на безопасность и ЗОЖ.	Текущий

30 - 31			Кувырок вперёд; стойка на лопатках. Перестроение в две колонны, две шеренги, круг.	2	Изучение нового материала	С.У. О.Р.У. с мячами. Выполнение упражнения на запоминание временного отрезка. П/и «Волк во рву».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъёма туловища из положения лёжа и о правилах П/и «Волк во рву».	Знать как проводится разминка с мешочками, техника выполнения Стойки на лопатках; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени. понимать правила П/и «Волк во рву».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. установки на безопасность и ЗОЖ.	Текущий
32			Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону.	1	Изучение нового материала	С.У. О.Р.У. с обручами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Эстафеты.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять г/комбинацию из освоенных элементов, эстафеты.	Знать как проводится разминка с мешочками; выполнять г/комбинацию из освоенных акробатических элементов.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. установки на безопасность и ЗОЖ.	Текущий
33			Контроль двигательных качеств (комбинация из освоен-х элементов)	1	Контроль	С.У. О.Р.У. с гимнастическими палками. Выполнение комбинации из разученных элементов. - Эстафеты.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов, эстафеты.	Знать, как проводится разминка с мешочками; выполнять комбинацию из освоенных акробатических элементов	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. установки на безопасность и ЗОЖ.	Контроль двигательных качеств (комбинация из освоен-х элементов)
			Висы. Строевые упражнения.	5						

34			Висстоя и лёжа. В висе спиной к г/стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	Изучение нового материала	ОРУ на сохранение правильной осанки. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды: «На два (четыре) шага разомкнись!» П/и «Змейка».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с обручем; рассказать правила П/и «Змейка».	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, техника выполнения Висов на г/стенке, правила П/и «Змейка».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Текущий
35			Висстоя и лёжа. В висе спиной к г/стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках..!» П/и «Посадка картофеля»	1	Совершенствование ЗУН	ОРУ на сохранение правильной осанки. Фигурная маршировка. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» П/и «Посадка картофеля»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения направленные на сохранение правильной осанки, рассказать правила П/и «Посадка картофеля».	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, выполнение Су, знать технику выполнения висов на г/стенке; правила П/и «Посадка картофеля».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий

36			Контроль двигательных качеств (Подтягивание в висе-М; Д-подъём туловища за 30 сек) Эстафета «Посадка картофеля»	1	Контроль ный	ОРУ на сохранение правильной осанки. Фигурная маршировка. Перестроение из одной шеренги в две, три.. Эстафета «Посадка картофеля»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Рулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения направленные на сохранение правильной осанки, рассказать правила эстафеты «Посадка картофеля»	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, выполнение Су, знать технику выполнения висов на г/стенке; правила эстафеты «Посадка картофеля»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Контроль двигательных качеств (Подтягивание в висе-М; Д-подъём туловища за 30 сек)
37			Повторение строевых упражнений, висов на г/стенке, упражнений на г/скамейке.	1	Комбинированный	ОРУ на сохранение правильной осанки. Фигурная маршировка. П/и «Конники – спортсмены»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Рулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения направленные на сохранение правильной осанки, рассказать правила П/и «Конники – спортсмены»	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, выполнение Су, знать технику выполнения висов на г/стенке; правила П/и «Конники – спортсмены»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий

38			Контроль двигательных качеств (наклон вперёд сидя на результат) П/и «Конники – спортсмены».	1	Контроль ный	ОРУ на сохранение правильной осанки. Перестроение из одной шеренги в две, в два круга.. П/и «Конники – спортсмены».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения направленные на сохранение правильной осанки, рассказать правила П/и «Конники – спортсмены».	Знать, как проводится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, выполнение Су, знать технику выполнения висов на г/стенке; правила П/и «Конники – спортсмены».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Контроль двигательных качеств (наклон вперёд сидя на результат)
			Опорный прыжок, Лазание, равновесие	8						
39 - 40			Прыжки с короткой скакалкой. Ходьба по г/бревну приставными шагами, перешагивая предметы.	2	Изучение нового материала	О.Р.У с г/палкой, Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях ,лёжа на животе. П/и «Иголочка и ниточка»	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Познавательные: уметь выполнять Лазанье по г/скамейке, прыжки с короткой скакалкой , упражнения на г/бревне. Играть в П/и: «Иголочка и ниточка».	Знать, как проводится разминка с г/палкой, технику выполнения лазания по наклонной г/скамейке, прыжков с короткой скакалкой, упражнений на г/бревне Уметь проводить П/и: «Иголочка и ниточка»	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.,формирование установки на безопасный и ЗОЖ	Текущий
41 - 42 -			Ходьба по г/бревну приставными шагами, перешагивая предметы. Стойка на двух и одной ноге на бревне.	3	Изучение нового материала Комбин	О.Р.У с г/палкой. Фигурная маршировка. П/и «Фигуры»	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Познавательные: уметь выполнять Лазанье по г/скамейке, прыжки с	Знать, как проводится разминка с г/палкой, технику выполнения лазания по канату и перелезания через г/козла; выполнять упражнения на г/бревне. Уметь проводить П/и:	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Контроль двигательных качеств (Прыжки с короткой скакалкой за 60сек)

43			Лазание по г/канату, перелезание через г/ козла. Контроль двигательных качеств (Прыжки с короткой скакалкой за 60сек		рованный		короткой скакалкой , упражнения на г/ бревне. Играть в П/и «Фигуры».	«Фигуры».		
44 - 45			Лазанье по г/стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перешагивание через н/ мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне	2	Изучение нового материала	О.Р.У в движении. Фигурная маршировка.. П/И «Светофор».	Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Познавательные: уметь выполнять лазанье по г/ стенке с перехватом рук и перестановкой ног; упражнения на г/ бревне.	Знать, как проводится разминка в движении, технику лазания по г/ стенке, упражнений на г/ бревне. Проводить П/и «Светофор».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Текущий
46			Контроль двигательных качеств Лазанье по г/стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.)	1	Контрольный	О.Р.У в движении. Ходьба по г/ бревну приставными шагами, перешагивая предметы. П/и «Удочка» Эстафеты с предметами	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь выполнять лазанье по г/ стенке с перехватом рук и перестановкой ног; упражнения на г/ бревне.	Знать, как проводится разминка в движении, технику лазания по г/ стенке, упражнений на г/ бревне. Проводить П/и «Удочка»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Контроль двигательных качеств Лазанье по г/стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.)
			Лыжная подготовка	18ч						

47 - 48			Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг на лыжах без палок.	2	Изучение нового материала	Беседа по технике безопасности.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и ЗОЖ	Текущий
49 - 50			Ступающий шаг на лыжах без палок и с палками.	2	Совершение ЗУН	Ступающий шаг на лыжах без палок и с палками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; формирование установки на безопасный и ЗОЖ	Текущий
51 - 52			Скользкий шаг без палок и с палками.	3	Изучение нового материала. Совершение ЗУН.	Скользкий шаг без палок и с палками.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи под рукой и передвигаться на лыжах ступающим и скользким шагом.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользкого шага на лыжах без палок и с палками.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий
53 - 54			Повороты переступанием на месте и в движении без	3	Изучение нового материала	Повороты переступанием на месте и в движении без палок и с	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения	Развитие мотивов учебной деятельности и	Текущий

			палок и с палками		ла.Сове ршенст вание .	палками	его с помощью вопросов. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом.	ступающего и скользящего шага на лыжах без палок и с палками; технику поворота на лыжах без палок	формирование личностного смысла учения; Развитие доброжелатель ности и отзывчивости.	
55 - 56			Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	2	Изучен ие нового матери ала.Сове ршенст вание .	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его с помощью вопросов. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъёма на склон «полуёлочкой» без палок , знать технику спуска со склона в основной стойке без палок	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; Развитие доброжелатель ности и отзывчивости.	Текущий
57 - 58			Передвижение на лыжах изученными способами. Передвижение на лыжах до 1 км,	3	Соверш ен- ние ЗУН	Передвижение на лыжах изученными способами. Передвижение на лыжах до 1 км,	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: Уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км, выполнять подъём и спуск со склона на лыжах с палками.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км; знать технику передвижения на лыжах изученными способами.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Текущий
59 - 60			Скользящий шаг на лыжах «Змейкой»	2	Комбин ированн ый	Скользящий шаг на лыжах «Змейкой»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого.	Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «Змейкой»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Текущий

							<i>Познавательные:</i> Уметь передвигаться скользящим шагом на лыжах «Змейкой».			
61 - 62 - 63			Торможение падением.	3	Совершение ЗУН	Передвижение на лыжах до 1,5 км, Лыжная эстафета.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. <i>Регулятивные:</i> уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> Уметь проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, выполнять торможение падением.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км; знать технику передвижения на лыжах изученными способами, торможение падением	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Текущий
64			Контроль двигательных качеств (скользящий шаг с палками и без, торможение падением)	1	Контроль	Техника скользящего шага, как с лыжными палками, так и без них	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. <i>Регулятивные:</i> уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять скользящий шаг на лыжах и технику торможения падением, выполнять торможение падением.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1,5 км; знать технику передвижения на лыжах изученными способами, торможение падением	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты.	Контроль двигательных качеств (скользящий шаг с палками и без, торможение падением)
			П/и с элементами баскетбола	17ч						
65 - 66 - 67			Стойка игрока, Перемещения правым (левым) боком пристав. шагами;	2	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ.; О.Р.У с мячом. Подбрасывание и ловля мяча на месте. О.Р.У. Игра «Бросай и поймай».	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать) <i>Регулятивные:</i> формировать умение	Знать, как проводится разминка с мячами, перемещения; упражнения (подбрасывание и ловля мяча на месте); П/и «Бросай и поймай».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Текущий

							<p>адекватно оценивать свои действия и действия партнёра; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом, рассказать правила проведения игры «Бросай и поймай».</p>		Принятие и освоение социальной речи..	
68 - 69 - 70			<p>Стойка игрока, перемещения правым (левым) боком пристав. шагами; бег спиной вперёд; Ловля и передача мяча на месте в парах.</p>	3	<p>Изучение нового материала</p> <p>Совершенствование ЗУН</p>	<p>ОРУ с мячом. П/и «Передача мяча в колоннах»</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать)</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнёра; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения игры «Передача мяча в колоннах».</p>	<p>Знать, как проводится разминка с мячами; перемещения; упражнения с мячами в парах, ведение мяча на месте правой и левой рукой. и П/и «Передача мяча в колоннах»</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты</p>	Текущий
71 - 72 - 73			<p>Стойка игрока; Ловля и передача мяча на месте и в движении.</p>	4	<p>Изучение нового материала</p> <p>Совершенствование ЗУН</p>	<p>ОРУ с мячом. П/и «Передал - садись». Эстафеты с мячом</p>	<p>Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы и в парах; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом; рассказать правила проведения игры «Передал - садись».</p>	<p>Знать, как проводится разминка с мячами; что такое ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте правой (левой) рукой, по прямой, «Змейкой». П/и «Передал - садись»</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности.</p>	Текущий

74 - 75 - 76 - 77			Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой Контроль двигательных качеств (Ведение мяча на месте, по прямой)	4	Совершение ЗУН Контроль № 80	О.Р.У в движении; по прямой, «Змейкой». «П/И «Мяч среднему».	Коммуникативные: формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы и в парах; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять ведение мяча на месте правой (левой) рукой. рассказать правила П/и «Мяч среднему».	Знать, как выполняется ведение мяча на месте правой (левой) рукой, знать правила игры «Мяч среднему»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности.	Текущий Контроль двигательных качеств (Ведение мяча на месте, по прямой)
78 - 79 - 80 - 81			Повороты на месте с мячом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) Ведение мяча, по прямой.,	4	Изучение нового материала Совершение ЗУН	О.Р.У. в движении. «змейкой»; П/и «Охотники и утки».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь самостоятельно выполнять ведение мяча в движении правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячом, правила проведения эстафет	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	Текущий
			Элементы волейбола	10ч						
82 - 83			Стойка игрока, перемещения в стойке; Правила игры «Пионербол» (расстановка игроков, переход, правило 2х шагов, 3х касаний.)	2	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Беседа по Т.Б; П/и «Выстрел в небо».	Коммуникативные: ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: уметь выполнять перемещения игрока, знать правила	Знать стойку игрока, перемещения в стойке, правила игры «Пионербол», и П/и «Выстрел в небо».	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	Текущий

							игры «Пионербол» и П/и «Выстрел в небо»			
84 - 85			Приём мяча снизу двумя руками.	2	Изучение нового материала совершенствование ЗУН.	П/и «Волна», «Не давай мяч водящему»	Коммуникативные: ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: уметь выполнять перемещения игрока, знать правила игры «Пионербол» и П/и «Не давай мяч водящему»	Знать технику приёма мяча снизу двумя руками; соблюдать правила взаимодействия с игроками; провести игру «Не давай мяч водящему»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	Текущий
86 - 87 - 88			Передача мяча через сетку сверху двумя руками вперёд - вверх;	3	Изучение нового материала. Совершенствование ЗУН	П/и «Выстрел в небо», Учебная игра «Пионербол» по упрощённым правилам	Коммуникативные: ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: уметь выполнять передачу мяча через сетку, знать правила и играть в «Пионербол» и П/и «Выстрел в небо»	Знать технику приёма мяча снизу двумя руками; соблюдать правила взаимодействия с игроками; рассказать правила игры «Выстрел в небо»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	Текущий
89 - 90 - 91			Нижняя прямая подача ; Совершенствовать все ранее изученные приёмы в учебной игре по упрощённым правилам	3	Изучение нового материала. Совершенствование	«Пионербол»	Коммуникативные: ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Регулятивные: выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: уметь выполнять	Знать технику нижней прямой подачи; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты	Текущий

							нижнюю прямую подачу мяча через сетку, знать правила и играть в «Пионербол».			
			Л/атлетика	11ч						
			Ходьба и бег	3ч						
92			Контроль двигательных качеств (бег 30м на результат)	1	Контроль	Т.Б на уроке. О.Р.У в движении. Сочетание различных видов ходьбы. Беговые упражнения. П/и «Пятнашки».	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30м, бег в заданном коридоре, играть в П/и Пятнашки».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, знать, какие бывают беговые упражнения, выполнять действия по образцу; различные виды ходьбы и бег в заданном коридоре, правила проведения П/и «Пятнашки»	Формирование мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Контроль двигательных качеств (бег 30м на результат)
93 - 94			Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Контроль двигательных качеств (Челночный бег 3x10)	2	Комплексный Контроль	О.Р.У. в движении Повторение строевых упражнений. Разновидности ходьбы. П/и «Хвостики»	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать правила тестирования и п/и «Хвостики».	Оценивать правильность выполнения строевых команд; понимать технику выполнения челночного бега, правила проведения П/и «Хвостики»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности	Текущий Контроль двигательных качеств (Челночный бег 3x10)
			Прыжки	4						
95 - 96			Прыжок в длину с места по заданным ориентирам. Контроль	2	Контроль	О.Р.У. в движении. Прыжок с поворотом на 180*. Эстафеты. П/и «Парашютисты»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливать рабочие отношения Регулятивные: формировать умение	Знать требования выполнения прыжка в длину с места ; организовывать и проводить подвижную	Развитие доброжелательности, активного общения и	Контроль двигательных качеств (Прыжок в

			двигательных качеств (Прыжок в длину с места)				адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать правила тестирования и п/и «Парашютисты».	игру «Парашютисты»	взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	длину с места)
97 - 98			Прыжок в длину с разбега с отталкиванием с одной и приземлением на две ноги. Прыжки через короткую скакалку.	2	Комплексный	ОРУ в движении. Многоскоки. П/и «Кузнечики» Эстафеты	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу устанавливая рабочие отношения <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать правила прыжка в длину с разбега и П/и «Кузнечики». Уметь выполнять эстафеты.	Знать требования выполнения прыжка в длину с разбега ; организовывать и проводить подвижную игру «Кузнечики»	Развитие доброжелательности, активного общения и взаимодействия со сверстниками, проявление дисциплинированности	Текущий
			Метание	4						
99 10 0- 10 1			Метание малого мяча в цель вертикальную цель (2х2) с 3-4м. Контроль двигательных качеств (метание малого мяча в вертикаль цель)	2	Контрольный	О.Р.У с мячом. П/и «Попади в мяч». Эстафеты.	<i>Коммуникативные</i> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Познавательные:</i> самостоятельно формулировать и решать учебную задачу	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; уметь играть в подвижную игру «Попади в мяч».	. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Контроль двигательных качеств (метание малого мяча в вертикаль цель)
10 2			Контроль двигательных качеств (Бег 1000м) П/и «Волк во рву». Эстафеты.	2	Комплексный	О.Р.У. с мячом Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. . П/и «Волк во рву». Эстафеты.	<i>Коммуникативные:</i> формулировать собственное мнение, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. <i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. <i>Познавательные:</i> самостоятельно формулировать и решать учебную	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке, выполнять действия по образцу; уметь играть в подвижную игру «Волк во рву».	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Умение не создавать конфликты и находить	Контроль двигательных качеств (Бег 1000м)

							задачу; Рассказать правила П/и «Волк во рву», уметь выполнять эстафеты.		выходы из спорных ситуаций.	
--	--	--	--	--	--	--	---	--	-----------------------------	--