

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа ж.-д.ст. Звезда муниципального района Безенчукский Самарской области

«Рассмотрено»

На заседании ШМО
ГБОУ СОШ ж.-д.ст
Звезда

Протокол № 1 от
«19» августа 2018 г.

Председатель М/О

Корошкова Т.А. / [подпись] /
ФИО

«Проверено»

Зам. директора по УВР
О.И. Лисичкина

[подпись]

«Утверждаю»

и.о. директора ГБОУ
СОШ ж.-д.ст Звезда
И.И. Цубер

[подпись]



Рабочая программа по физической культуре 2 класс

Программа составлена на основе Программы основного общего образования по физической культуре под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

Программу разработал учитель
физической культуры
Лаврентьев Александр Владимирович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Общая характеристика предмета

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

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

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

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и влияния предрасположенности к тем или иным видам спорта;

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

Общая характеристика курса

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

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

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

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

На курс «Физическая культура» во 2 классе отводится 105 часов, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание учебного предмета

1. Знания и о физической культуре (4 ч)

Организационно-методические указания. Физические качества. Режим дня. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

2. Гимнастика с элементами акробатики (31 ч)

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягиваний 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 перелезание 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 гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. 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.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;

- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

3. Легкая атлетика (29 ч)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на точность. 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 x 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;

- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
- Пробегать 1 км.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Подвижные игры (41 ч) «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи – вороны», «Антивышибалы», броски и ловля мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча правой и левой рукой, эстафеты.

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;

- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;

- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Тип урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Предметные УДД	Метапредметные УДД	Личностные УДД	Дом. задание
1	Организационно-методические указания	Комбинированный урок	Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; 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 действие по образцу и заданному правилу; находить необходимую информацию. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Приготовить спортивную форму для улицы
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок	Беговая разминка. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Ловишка» и «Салки – дай руку»	Выполнять беговую разминку; знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки – дай	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила проведения тестирования и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельно	Повторить дома повороты направо, налево

				руку»	подвижных игр «Ловишка» и «Салки – дай руку»	сти и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
3	Техника челночного бега	Комбинированный урок	Разминка в движении; техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «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; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Повторить технику челночного бега
4	Тестирование челночного бега на 3x10 м	Контрольный урок	Разминка в движении; тестирование челночного бега на 3x10 м с высокого старта; подвижная игра «Колдунчики»	Знать правила тестирования челночного бега, подвижной игры	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Повторить упражнение на равновесие

				«Колдунчики»	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила проведения тестирования и подвижной игры «Колдунчики»	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности и	
5	Техника метания мешочка на дальность	Комбинированный урок	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками; 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 преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения метания мешочка 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,	Повторить слова игры «Гуси лебеди»

					«Гуси-лебеди»	сочувствия другим людям, самостоятельности и ответственности за свои поступки	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный урок	Разминка с мешочками, техника метания 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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Узнать, какие существуют метательные снаряды
7	Упражнения на координацию движений	Комбинированный урок	Разминка, направленная на развитие координации движений. Метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; метание	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Попробовать запомнить 15-секундный временной отрезок

				гимнастическо й палки ногой на дальность; понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные:рассказы вать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»	принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, и здоровый образ жизни	
8	Физические качества	Комбинирован ный урок	Разминка, направленная на развитие координации движений. Физические качества. Метание гимнастической палки ногой. Подвижная игра «Командные хвостики»	Называть физические качества. Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; метание гимнастическо й палки ногой на дальность; знать правила	Коммуникативные:с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков	Повторить определения физических качеств

				подвижной игры «Командные хвостики»	партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, и здоровый образ жизни	
9	Техника прыжка в длину с разбега	Комбинированный урок	Разминка в движении. Физические качества. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества. Выполнять разминку в движении, прыжок в длину с разбега, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к 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,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	Повторить сведения о физических качествах

					играть в подвижную игру «Флаг на башне»	другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
10-11	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный урок	Разминка в движении. Физические качества. Техника прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества. Выполнять разминку в движении, прыжок в длину с разбега, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к 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;	Прочитать правила соревнований в прыжках .

						умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
12	Прыжок в длину с разбега на результат	Комбинированный урок	Разминка в движении. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры «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 излагать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные:видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные:рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега, правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, и здоровый образ жизни	Выбрать игры для следующего урока
13	Подвижные игры	Комбинированный урок	Разминка в движении. Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижные игры по желанию учеников	Выполнять прыжок в длину с разбега на	Коммуникативные: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку	Развитие этических чувств, доброжелатель	Приготовить спортивную форму для

				результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры	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	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	зала
14	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок	Разминка с малыми мячами. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Спортивная форма
15	Тестирование наклона вперед из положения	Контрольный урок	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра	Знать, как проводятся разминка,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу;	Развитие этических чувств,	Придумать 1-2 упражнения

	стоя		«Бездомный заяц»	направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Бездомный заяц»	устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»	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	на гибкость
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Контрольный урок	Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Вышибалы»	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа; правила подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Запомнить и повторить положения рук, варианты передвижений

						социальной справедливости и свободе	
17	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок	Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, знать правила тестирования прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирования прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Повторить отжимания от пола
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Контрольный урок	Разминка, направленная на развитие координации движения. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Вышибалы»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, тестирования подтягивания на низкой	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	Повторить различные висы

				перекладине из вися лежа согнувшись; правила подвижной игры «Вышибалы»»	Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы»	другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
19	Тестирование вися на время	Контрольный урок	Разминка у гимнастической стенки. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Ловля обезьян»	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования вися 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 вися на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Спортивная форма
20	Подвижная игра «Кот и мыши»	Комбинированный урок	Разминка у гимнастической стенки. Упражнения в подлезании. Подвижная игра «Кот и мыши»	Выполнять разминку у гимнастической	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его;	Развитие мотивов учебной	Повторить приседания

				й стенки, упражнения в подлезании; знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, и здоровый образ жизни	
21	Режим дня	Комбинированный урок	Режим дня. Разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании. Подвижная игра «Кот и мыши»	Знать, что такое режим дня. Выполнять разминку с малыми мячами, упражнений в подлезании. знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: рассказывать о режиме дня,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Уметь рассказывать о своем режиме дня

					подлезать под препятствия, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный, и здоровый образ жизни	
22	Ловля и броски малого мяча в парах	Комбинированный урок	Разминка с мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»	Выполнять разминку с малыми мячами, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера; видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Составить собственный режим дня
23-24	Подвижная игра «Осада города»	Комбинированный урок	Разминка с мячами парах. Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра	Выполнять разминку с мячами в	Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для	Развитие этических чувств,	Узнать, что такое самоконтроль

			«Осада города»	парах, знать. Как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города»	отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие личной ответственности за свои поступки	и как его можно осуществлять
25	Кувырок вперед	Комбинированный	Разминка на матах. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах. Знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Сделать отжимания и от пола и записать в дневник.

					Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка»	отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование эстетических потребностей и чувств, установки на безопасный и здоровый образ жизни	
26	Кувырок вперед с трех шагов	Комбинированный урок	Разминка на матах. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах. Знать, как выполняется кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед 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, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных	Повторить технику кувырка вперед.

						нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей	
27	Кувырок вперед с разбега	Комбинированный урок	Разминка на матах с мячами. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега	Выполнять разминку на матах с мячами. Знать, как выполняется кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега	Коммуникативные:работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные:выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей и ценностей	Повторить группировку .
28	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Комбинированный урок	Разминка на матах с мячами. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Выполнять разминку на матах с мячами. Знать,	Коммуникативные:работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и	Повторить все виды кувырков

				как выполняется кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега и усложненные варианты выполнения кувырка вперед	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, усложненные варианты выполнения кувырка вперед	осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	вперед.
29	Стойка на лопатках, «мост»	Комбинированный урок	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, Знать, как выполняются усложненные варианты выполнения кувырка вперед, технику	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие доброжелатель	Повторить стойку на лопатках, мост и кувырок вперед.

				выполнения стойки на лопатках и «моста», правила игры «Волшебные елочки»	исправлять ее. сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять усложненные варианты выполнения кувырка вперед, стойку на лопатках, «мост», играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование установки на здоровый образ жизни; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
30	Круговая тренировка	Репродуктивный	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Круговая тренировка. Подвижная игра «Волшебные елочки»	Знать, как сохранять правильную осанку, технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста», правила подвижной игры «Волшебные елочки»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношений 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, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных	Узнать первую помощь при травмах.

						социальных ситуациях	
31	Стойка на голове	Комбинированный урок	Разминка с гимнастической палкой. Первая помощь при травмах. Стойка на голове. Упражнения на внимание на матах	Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой 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 чувств	Спортивная форма
32	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Комбинированный урок	Разминка с гимнастической палкой. Первая помощь при травмах. Лазанье 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	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;	Повторить отжимания от пола

				травмах, правила игры «Белочка-защитница»	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
33	Различные виды перелезаний	Комбинированный урок	Разминка с массажными мячами. Стойка на голове. Различные виды перелезаний. 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 голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование	Повторить наклоны вперед из положения стоя

						эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
34	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Комбинированный урок	Разминка с массажными мячами. Различные варианты перелезаний. 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 действия 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	Стоять на одной ноге с закрытыми глазами
35	Круговая тренировка	Комбинированный урок	Разминка со средними обручами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Удочка»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной	Принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие	Повторить повороты направо и налево

				подвижной игры «Удочка»	форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	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	
36	Прыжки в скакалку	Комбинированный урок	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила игры «Горячая линия»	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств,	Повторить приседания

					играть в подвижную игру «Горячая линия»	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	
37	Прыжки в скакалку в движении	Комбинированный урок	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте и в движении. Подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила игры «Горячая линия»	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков	Повторить отжимания от пола

						сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки	
38	Круговая тренировка	Комбинированный урок	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 и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине
39	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Комбинированный урок	Разминка в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Медведи и пчелы»	Знать, технику выполнения вися согнувшись и виса прогнувшись	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Узнать, чем полезен мед и какой он бывает

				на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	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»	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование эстетических потребностей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
40	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	Комбинированный урок	Разминка в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Шмель»	Знать, технику выполнения виса согнувшись и 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 и вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Шмель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; формирование эстетических потребностей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Повторить перекаты назад-вперед в группировке
41	Комбинация на гимнастических кольцах	Комбинированный урок	Разминка с обручами. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Шмель»	Знать, как составляется комбинация на гимнастических кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной	Повторить перекаты назад-вперед в группировке, добавив к ним перекаты вправо-влево, на

				игры «Шмель»	свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию на гимнастических кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель»	роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	ковре, одеяле
42	Вращение обруча	Комбинированный урок	Разминка с обручами. Комбинация на гимнастических кольцах. Вращение обруча. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как составляется комбинация на гимнастических 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 движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять комбинацию на гимнастических кольцах, вращение 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 этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;	Запомнить 20-секундный отрезок времени

						развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
43	Варианты вращения обруча	Комбинированный урок	Разминка с обручами в движении. Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать варианты вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять различные варианты вращения 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	Запомнить 15-секундный отрезок времени
44	Лазанье по канату и круговая тренировка	Комбинированный урок	Разминка с обручами в движении. Лазанье по канату. Круговая тренировка. 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: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие	Повторить приседания

					деятельности. Познавательные: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
45	Круговая тренировка	Комбинированный урок	Разминка с массажными мячами в движении. Круговая тренировка. Подвижная игра	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	Повторить отжимания от пола
46	Круговая тренировка	Репродуктивный	Разминка с обручами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибалы»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки,	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное	Принятие и освоение социальной роли обучающегося;	Повторить отжимания от пола

				правила подвижной игры «Вышибалы»	отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»	развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
47	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Репродуктивный урок	Разминка с обручами. Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила 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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Потренироваться стоять на одной ноге
48	Преодоление полосы	Комбинированный	Разминка в движении. Преодоление	Знать, как проходить	Коммуникативные: добывать недостающую	Развитие мотивов	Придумать интересное,

	препятствий. Подвижные игры.	ный урок	полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка»	полосу препятствий, правила игры «Удочка»	информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	но несложное задание для разминки в движении
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	Комбинированный урок	Лыжная подготовка. Попеременный и одновременный двухшажный ход..	Как правильно вести себя на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к учебе.	Проверить вестибулярный аппарат – сделать 5 поворотов вокруг своей оси и замереть, встав ноги вместе, глаза закрыть. Записать в дневник с/к результаты трех попыток
50	Повторить попеременный и одновременный двухшажный	Комбинированный урок	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и поперечных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы	Описывать технику передвижения на лыжах.	Выполнять ежедневно по 20 выпрыгиваний или

	ход.			ходу.	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		приседаний.
51	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	Комбинированный урок	Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода и попеременных ходов.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Описывать технику передвижения на лыжах.	Стоять на одной ноге с закрытыми глазами на время. Записать лучший результат в дневник с/к
52-53	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	Контрольный урок	Бесшажный одновременный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Дистанция 1 км.	Научиться попеременно и одновременно двухшажному ходу, и бесшажному одновременному ходу.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Индивидуальные задания
54-55	Техника бесшажного одновременного	Комбинированный урок	Одновременный бесшажный ход. Техника выполнения	Научиться качественно выполнять	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного	Описывать технику передвижения	Выполнить подбрасывание и ловлю

	хода .			бесшажный одновременны й ход .	отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	на лыжах	мяча не менее 20 раз
56- 57	Преодоление препятствий произвольным способом	Комбинирован ный урок	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 1 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно	Стоять на одной ноге с закрытыми глазами. Записать время в дневник с/к
58- 59	Прохождение дистанции 1 км	Контрольный урок	Подъем елочкой на склоне 45° Техника спусков. Дистанция 1 км. Как преодолеть дистанцию 1 км.	Научиться выполнять подъем елочкой и технику спуска и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности.	Описывать технику передвижения на лыжах .	Повторить отжимания от пола, записать в дневник с/к результат, полученный за 30 секунд
60- 61	Лыжные гонки на 1 км	Контрольный урок	Подъем елочкой на склоне 45° Торможение плугом при спусках.	Научиться выполнять торможение плугом.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических	Самостоятельн о выявлять и устранять типичные ошибки.	Повторить риседания, дневник с/к результат, полученный за 30 секунд.

					качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
62-63	Подвижные игры на лыжах	Комбинированный урок	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 1,5 км.	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно.	Вспомнить, что такое эстафета. Придумать свой вариант эстафеты
64-65	Встречная эстафета без палок	Комбинированный урок	Торможение плугом, подъем елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 1,5 км	Научиться выполнять торможение плугом, подъем елочкой и применить в передвижение на лыжах.	Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.	Повторить броски вверх и ловлю мяча.
67-68	Эстафета с мячами. Броском и ловля мяча.	Комбинированный урок	Разминка с мячом в движении. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектиров	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Узнать, какие существуют виды спорта, в которых используется

				зайцы»	ать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	я мяч
69	Знакомство с мячами-хопами	Изучение нового материала	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»	Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хопах»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный	Придумать подвижную игру с использованием мячей-хопов

						образ жизни	
70-71	Прыжки на мячах-хопах	Репродуктивный урок	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 действия 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 образ жизни	Повторить отжимания от пола
72	Круговая тренировка	Репродуктивный урок	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	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со	Подумать и решить, в какие игры поиграть на следующем уроке

					информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	
73-74	Подвижные игры	Репродуктивный урок	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 продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять броски мяча 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, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Делать каждый день зарядку. Индивидуальные задания
75-76	Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный урок	Разминка с мячами. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполняются броски мяча через	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,	Развитие мотивов учебной деятельности и	Узнать, какие волейбольные команды

				волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять броски через волейбольную; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	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, умение не создавать конфликты	существуют в мире
77 - 78	Бросок мяча через волейбольную сетку на точность..Подвижные игры	Комбинированный урок	Разминка с мячами. Техника броска 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, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций; развитие этических чувств,	Узнать в каких видах спорта используется сетка

					Познавательные: выполнять броски набивного мяча через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Точно в цель»	доброжелательности сочувствия другим людям	
79 - 80	Бросок мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Комбинированный урок	Разминка с мячом в парах. Техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций; 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	Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 с. Результат записать в дневник с/к
81	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Комбинированный урок	Разминка с мячом в парах. Техника броска 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.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со	Повторить перекаты назад-вперед в группировке

					Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
82	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Контрольный урок	Разминка с мячом. Контрольные броски через сетку на дальность и точность. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку на дальность и точность, правила подвижной 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 сверстников; сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять контрольные броски через сетку на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Повторить шпагаты – прямой и продольный
83	Броски набивного мяча «от груди»	Контрольный урок	Разминка с набивным мячом. Техника броска набивного мяча «от груди» и «снизу». Подвижная игра «Точно в цель»	Знать, как выполняются броски набивного мяча «от груди» и	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Еще раз повторить дома шпагаты

				«снизу», правила игры «Точно в цель»	вопросов. Регулятивные: самостояте льно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: бросать набивной мяч «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»	смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
84	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	Контрольный урок	Разминка с набивным мячом. Техника броска набивного мяча «от груди», «снизу», из-за головы. Подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику броска набивного мяча «от груди», «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	Коммуникативные: сотруд ничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч «от груди», «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки	Повторить наклоны вперед из положения сидя
85	Тестирование виса на время	Контрольный урок	Разминка с набивным мячом. Броски набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование виса на время.	Знать технику броска набивного	Коммуникативные: устана вливать рабочие отношения; представлять	Развитие этических чувств,	Повторить наклоны вперед из

			Подвижная игра «Точно в цель»	мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель»	конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; 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»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	положения стоя
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Контрольный урок	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона 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 сверстников. 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	Повторить приседания
87	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный урок	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра	Знать правила тестирования прыжка в	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать	Развитие этических чувств,	Повторить подтягивания ни низкой

			«Собачки»	длина с места, правила подвижной игры «Собачки»	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 сверстников. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками	или высокой перекладине (по возможности) или отжимания от пола
88	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Контрольный урок	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Подвижная игра «Собачки»	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Повторить подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с.

						и свободе	
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.	Контрольный урок	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с., правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Коммуникативные:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с., играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Написать в записке названия трех живых существ для игры «Земля, вода, воздух»
90	Техника метания на точность (разные предметы)	Комбинированный урок	Разминка с мешочками. Различные варианты метания и бросков на точность. Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Коммуникативные:слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации Регулятивные:контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	Бросать в любую безопасную мишень различные безопасные предметы (детали лего в детское ведро и т.п.)

					играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
91	Тестирование метания малого мяча на точность	Контрольный урок	Разминка в движении. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Коммуникативные:предст авлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрос- лого и сверстников. Познавательные:проходи ть тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие этических чувств, доброжелатель ности и эмоционально- нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельно сти и личной ответственност и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Прочитать текст на с. 128 учебника
92-93	Подвижные игры для зала	Репродуктивный урок	Разминка с гимнастическими палками. Тесты и контрольные упражнения. 2-3 подвижные игры, выбранные учениками	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и	Коммуникативные: слуша ть и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; обосновывать свою точку зрения и	Развитие этических чувств, доброжелатель ности и	Подготовить к следующему уроку спортивную

				контрольных упражнений	уважать иное мнение. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	форму для улицы
94	Беговые упражнения	Комбинированный урок	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 действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	Повторять технику высокого старта

						отзывчивости	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный урок	Разминка в движении, тестирование бега 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 продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные:определять новый уровень отношений 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	Повторить технику поворота в челночном беге
96	Тестирование челночного бега 3х10 м	Контрольный урок	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3х10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила тестирования челночного бега 3х10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Коммуникативные:владеет монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Регулятивные:самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3х10 м, играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на	Узнать, какие существуют виды спорта, в которых необходимо метать различные предметы на дальность

					«Бросай далеко, собирай быстрее»	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на даль-ность	Контрольный урок	Разминка в движении. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования метания мешочка (мяча) 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 отношений к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходи-ть тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравствен-ной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Придумать различные варианты игры «Хвостики»
98	Подвижная игра «Хвостики»	Комбинированный урок	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики»,	Знать варианты	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с	Развитие мотивов	Выполнить 5 поворотов

			подвижная игра «Совушка	подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Познавательные: играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка	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	вокруг своей оси и постараться удержаться на одной ноге с закрытыми глазами. Засечь, сколько секунд получится простоять. Результат записать в дневник с/к
99	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Комбинированный урок	Разминка на месте. Подвижные игры «Воробьи - вороны», «Хвостики»	Знать правила подвижных игр «Воробьи - вороны», «Хвостики»	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	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие этических чувств, доброжелатель	Повторить приседания и отжимания

					подвижные игры «Воробьи - вороны», «Хвостики»	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	
10 0	Бег на 1000 м	Контрольный урок	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи - вороны»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи – вороны»	Коммуникативные:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные:осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные:пробегают 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи – вороны»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни	Подумать, в какие подвижные игры можно поиграть с мячом на улице
10 1- 10	Подвижные игры	Здоровьесбережения, проблемного	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и	Развитие этических чувств,	Секундомер, свисток, инвентарь для тестирования должников, 2	Подумать, во что играть на заключительно	Спортивная форма

2		обучения, развития навыков обобщения и систематизации знаний	осуществлять совместную деятельность. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	мяча	м уроке	
---	--	--	---	--	------	---------	--

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015.
4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2013.

5. Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
6. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс / Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2014.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.
9. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.