

МАОУ «Первомайская СОШ»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «20» августа 2019 г.

Руководитель Дучина С.А.
Подпись Фактировка подписи

Утверждено
Директор школы
«28» августа 2019 г.



Рабочая программа
по физической культуре для 2 «а,б,в,г,д» классов
2019 – 2020 у. г.

Учитель Хапилина Ирина Анатольевна



 **Федеральный
Государственный
Образовательный
СТАНДАРТ**

п. Первомайский – 2019

Пояснительная записка

- Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года; основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами, требованиями основной образовательной программы НОО МАОУ «Первомайская СОШ»; авторской программой В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные

пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры во втором классе отводится 102 часа (3 раза в неделю, 34 учебных недель).

Планирование учебного материала по четвертям во 2 классе

Раздел программы	Количество часов	
	Общее	По учебным четвертям

		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	4	4	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	31	5	21	1	4
Лёгкая атлетика	28	10	0	8	10
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	27	8	0	9	10
Всего:	102	27	21	30	24

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в межпредметный результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной. действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного курса

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Планируемые результаты

К концу учебного года учащиеся научатся:

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

по разделу «**Гимнастика с элементами акробатики**» - строится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «**Лёгкая атлетика**» - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10 м, беговую разминку, метание, как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «**Лыжная подготовка**» - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «**Подвижные игры**» - играть в подвижные игры, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности

2 класс

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

Контрольные уроки

№ урока	Тема контрольного урока	план	факт
2,95	Бег на 30 м		
4,96	Бег 3*10 м		
6,97	Метание на дальность		
11	Прыжок в длину с разбега		
13	Метание на точность		
14,87	Наклон вперёд из положения стоя		
15,90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с		
16,88	Тестирование прыжка в длину с места		
17,89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись		
18,86	Тестирование виса на время		

Тематическое планирование по физической культуре
с определением учебной деятельности обучающихся

2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы (цели урока)	Планируемые результаты					
			Понятия	Предметные результаты	ууд	Личностные результаты	план	факт
I четверть (27 часов)								
1	Организационно-методические указания	Как повторить построение в шеренгу и колонну; познакомить с организационно-методическими требованиями, которые применяются на уроках физической культуры; повторить подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиками»	Шеренга. Колонна. Команды: «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайсь», «Направо», «Налево», «Налево в обход шагом марш», «В одну колонну становись», «Класс на месте шагом марш», «Класс на месте стой»	Научатся строиться в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строится в колонну в движении; соблюдать правила поведения в спортивном зале	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и	Ориентируются на положительное отношение к урокам физкультуры и подвижным играм		

					<p>спортивными играми;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия</p>			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	<p>Как научить принимать положение высокого старта; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижную игру «Ловишка»; разучить подвижную игру «Салки - дай руку»</p>	<p>Высокий старт. Дистанция.</p>	<p>Научатся выполнять команды на построения и перестроения; технически правильно принимать положение высокого старта</p>	<p>1) <i>регулятивные</i> –принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться</p>		

3	Техника челночного бега	Как научить совершенствовать технику челночного бега; провести подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки - дай руку»	Челночный бег. Высокий старт.	Научатся технически правильно выполнять технику челночного бега с высокого старта	<p>1) <i>регулятивные</i> –вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра</p>	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата		
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	Как провести тестирование челночного бега 3x10, подвижную игру «Колдунчики»	Челночный бег 3x10. Высокий старт.	Научатся технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;	<p>1) <i>регулятивные</i> –адекватно воспринимают оценку учителя сверстников;</p> <p>2)</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных		

				технически правильно выполнять поворот в челночном беге	<p><i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию</p>	целей		
5	Техника метания мешочка на дальность	Как научить выполнять технику метания мешочка на дальность; провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Метание. Мешочек. Дальность.	Научатся технически правильно выполнять технику метания мешочка на дальность; технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	<p>1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют и решают учебную задачу;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i></p>	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании мешочка (мяча) на дальность		

					ые – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности			
6	Тестирование мешочка на дальность	Как научить совершенствоват ь технику метания мешочка на дальность; провести тестирование метания мешочка на дальность; провести подвижную игру «Хвостики»	Метание. Дальность. Глазомер.	Научатся технически правильно выполнять технику метания мешочка на дальность; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативн ые</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
7	Упражнение на развитие координации	Как разучить разминку, направленную	Метательные снаряды. Гимнастическ	Научатся выполнять упражнения,	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют	Ориентируются на понимание причин успеха в		

	движений	на развитие координации движений; метание гимнастической палки ногой; провести подвижную игру «Командные хвостики»	ая палка.	направленные на развитие координации движений; метать гимнастическую палку ногой	учебную задачу при выполнении упражнений; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	учебной деятельности		
8	Физические качества	Как научить понимать значение понятия «физические качества»; провести подвижную игру «Командные хвостики»	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.	Научатся понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> –	Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника		

					формулируют собственное мнение и позицию			
9	Техника прыжка в длину с разбега	Как научить выполнять технику прыжка в длину с разбега, подвижную игру «Флаг на башне»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания.	Научатся выполнять технику прыжка в длину с разбега	<p>1) <i>регулятивные</i> –принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути их достижения;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
10	Прыжок в длину с разбега	Как научить совершенствовать технику прыжка в длину с разбега; провести подвижную игру	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания.	Научатся совершенствовать технику прыжка в длину с разбега	<p>1) <i>регулятивные</i> –планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её</p>	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных		

		«Флаг на башне»			<p>реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении ролей в совместной деятельности</p>	нестандартных ситуаций		
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Как разучить разминку в движении; провести прыжки длину с разбега на результат и подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания. Рулетка. Результат.	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения, добиваясь конечного результата	<p>1) <i>регулятивные</i> –вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

					<p>выделяют и формулируют познавательные цели;</p> <p>3) коммуникативные - задают вопросы, контролируют действия партнёра</p>			
12	Подвижные игры	Как провести 1-2 подвижные игры по желанию учеников; совершенствовать технику прыжка в длину на результат	Инвентарь.	Научатся выполнять игры разминочного характера; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	<p>1) регулятивные – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;</p> <p>2) познавательные – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) коммуникативные – ориентируются на позицию партнёра в общении и</p>	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата		

					взаимодействии			
13	Тестирование малого мяча на точность	Как разучить разминку с малыми мячами; провести тестирование малого мяча на точность; разучить подвижную игру «Бездомный заяц»	Мишень. Мяч для метания.	Научатся выполнять упражнения для развития глазомера.	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Как разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование наклона вперёд из положения стоя; повторить подвижную игру «Бездомный заяц»	Пластмассовые кольца. Гимнастическая скамейка.	Научатся выполнять упражнение на развитие ловкости и координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i>	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		

					ые – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности			
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Как провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с и подвижную игру «Вышибалы»	Подъём туловища.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		
16	Тестирование прыжка в длину с места	Как разучить разминку, направленную на развитие	Прыжок в длину.	Научатся технически правильно выполнять	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и		

		<p>координации движений; провести тестирование прыжка в длину с места и подвижную игру «Волк во рву»</p>		<p>прыжок в длину с места; выполнять легкоатлетические упражнения</p>	<p>действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> - задают вопросы, контролируют действия партнёра</p>	<p>упорство в достижении поставленных целей</p>		
17	<p>Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись</p>	<p>Как научить выполнять прямой хват при подтягивании; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись и</p>	<p>Низкая перекладина.</p>	<p>Научатся выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекаты, «стойку на лопатках»</p>	<p>1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи, вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят,</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		

		подвижную игру «Вышибалы»			формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнёра			
18	Тестирование вися на время	Как разучить разминку у гимнастической стенки; провести тестирование вися на время; разучить подвижную игру «Ловля обезьян»	Гимнастическая стенка. Гимнастический обруч	Научатся выполнять упражнения на развитие координации, силы и ловкости при выполнении вися на время	1) <i>регулятивные</i> –вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		

					цели; 3) <i>коммуникативные</i> -задают вопросы, контролируют действия партнёра		
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	Как повторить разминку у гимнастической стенки; разучить упражнение в подлезании и подвижную игру «Кот и мыши»	Подлезание. Гимнастическая стенка. Гимнастический обруч.	Научатся организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути их достижения; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
20	Режим дня	Как научить соблюдать режим дня; разучить	Режим дня. Подлезание.	Научатся выполнять подлезание под верёвочку;	1) <i>регулятивные</i> –принимают и сохраняют цели и задачи	Развитие адекватной мотивации учебной	

		разминку с малыми мячами; повторить различные варианты подлезаний; провести подвижную игру «Кот и мыши»		получать представление о режиме дня	учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути их достижения; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	деятельности и осознание личностного смысла учения		
21	Ловля и броски малого мяча в парах	Как научить технически правильно выполнять подачу и передачу мяча различными способами; провести подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»	Бросок. Ловля.	Научатся технически правильно выполнять подачу и передачу мяча различными способами	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		

					совместной деятельности			
22	Подвижная игра «Осада города»	Как научить совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; провести подвижную игру «Осада города»	Осада.	Научатся организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> –принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
23	Броски и ловля мяча в парах	Как научить совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; учить взаимодействовать с партнёром во время броска	Физическая нагрузка. Частота сердечных сокращений	Научатся выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> –выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		

		и правильной ловле мяча; провести подвижную игру «Осада города»			2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии			
24	Частота сердечных сокращений	Как научить способам измерения частоты сердечных сокращений; совершенствовать технику ведения мяча; разучить подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»	Чсс (частота сердечных сокращений). Пульс. Запястье.	Научатся способам измерения чсс; владеть техникой ведения мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> -используют речь для регуляции своего действия	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		

25	Ведение мяча	Как научить совершенствовать технику ведения мяча; провести подвижную игру «Ночная охота»	Ведение мяча. Сед на коленях.	Научатся владеть техникой ведения мяча на месте и в движении; контролировать своё эмоциональное состояние во время игры	<p>1) <i>регулятивные</i> –принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
26	Упражнения с мячом	Как научить правильно ставить руки при ловле мяча; разучить разминку с мячом в движении и упражнения с мячом; провести	Равновесие. Дневник самоконтроля	Научатся выполнять разнообразные упражнения с мячом; познакомятся с дневником самоконтроля	<p>1) <i>регулятивные</i> –принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии</p>	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		

		подвижную игру «Ночная охота»; познакомить с дневником самоконтроля			способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию			
27	Подвижные игры	Как провести 1-2 подвижные игры по желанию учеников; повторить разминку с мячами в движении и упражнения с мячами	Инвентарь для игр	Научатся организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижных игр	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где происходят действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
II четверть (21 час)								
28	Кувырок	Как научить	Группировка.	Научатся	1) <i>регулятивные</i> –	Проявляют		

	вперёд	совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд; провести подвижную игру «Удочка»	Перекаты. Кувырок вперёд.	технически правильно выполнять кувырок вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игр	принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
29	Кувырок вперёд с трёх шагов	Как научить технике выполнения кувырка вперёд с трёх шагов; провести подвижную игру «Удочка»	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд с трёх шагов	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3)	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		

					коммуникативные – адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих			
30	Кувырок вперёд с разбега	Как научить технике выполнения кувырка вперёд с разбега	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд с разбега	1) регулятивные – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) познавательные – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) коммуникативные – формулируют собственное мнение и позицию	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
31	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	Как научить усложнённым вариантам выполнения кувырка вперёд	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся разным вариантам выполнения кувырка вперёд; координировать перемещение рук при выполнении	1) регулятивные – принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности; 2) познавательные – ориентируются в	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

				кувырка вперёд	разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии			
32	Стойка на лопатках, мост	Как научить совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках и моста; провести подвижную игру «Волшебные ёлочки»	Стойка. Мост. Осанка.	Научатся технически правильно выполнять стойку на лопатках, мост; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – вносят изменения в план действия; 2) <i>познавательные</i> – контролирую процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
33	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного	Стойка. Мост. Осанка.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> –	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками		

		материала;		упражнениями	используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – контролируют действие партнёра			
34	Стойка на голове	Как научить совершенствоваться технику упражнения «стойка на голове»; познакомить с правилами оказания первой помощи при травмах	Стойка. Аптечка.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; узнают какую первую помощь можно оказать при травмах	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		

35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Как научиться совершенствоваться в технике лазания и перелезания по гимнастической стенке; контролировать осанку; провести подвижную игру «Белочка-защитница»	Гимнастическая стенка. Лазанье. Перелезание. Осанка.	Научатся распределять свои силы во время лазания и перелезания по гимнастической стенке; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицировать себя с позицией школьника		
36	Различные виды перелезаний	Как научить совершенствоваться в технике упражнения «стойка на голове»; и технику выполнения различных видов перелезаний;	Гимнастическая стенка. Гимнастическое бревно. Перелезание. Равновесие.	Научатся выполнять различные виды перелезаний	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника		

		провести подвижную игру «Удочка»			проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии			
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Как научить выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Вис завесом. Низкая перекладина.	Научатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> -адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
38	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой	Кувырок. Отжимание. Лазание и перелезание. Висы.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и		

		тренировки для закрепления учебного материала; провести подвижную игру «Уточка»	Стойка. Мост.	время занятий физическими упражнениями	<p>деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности</p>	осознание личностного смысла учения		
39	Прыжки в скакалку	Как научить совершенствоваться технику прыжков в скакалку; разучить подвижную игру «Горячая линия»	Прыжки в скакалку. Вращение назад.	Научатся технически правильно выполнять прыжки в скакалку; соблюдать поведения и предупреждения травматизма	<p>1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции</p>	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника		

					своего действия			
40	Прыжки в скакалку в движении	Как научить технике прыжков в скакалку в движении; провести подвижную игру «Горячая линия»	Прыжки в скакалку.	Научатся соблюдать поведения и предупреждения травматизма во время прыжков со скакалкой и в скакалку	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
41	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести подвижную игру «Медведи и пчёлы»	Кувырок вперёд. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение вперёд и назад. Наклоны висы. Отжимание.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<p>1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы;</p> <p>3)</p>	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		

					коммуникативные – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности			
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Как совершенствовать технику выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на гимнастических кольцах; провести подвижную игру «Медведи и пчёлы»	Висы.	Научатся технически правильно вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах выполнять	1) регулятивные – определять общие цели и пути их достижения; 2) познавательные – ставят и формулируют проблемы; 3) коммуникативные – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
43	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	Как научить совершенствовать технику переворота назад и вперёд на гимнастических кольцах; провести	Гимнастическое кольцо. Перевороты.	Научатся технически правильно выполнять переворот назад и вперёд на гимнастических	1) регулятивные – определять общие цели и пути их достижения; 2) познавательные – самостоятельно	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного		

		подвижную игру «Шмель»		кольцах	выделяют и формулируют познавательные цели; 3) коммуникативные - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	смысла учения		
44	Комбинация на гимнастических кольцах	Как научить выполнять различные комбинации на гимнастических кольцах	Комбинация.	Научатся правилам составления комбинаций на гимнастических кольцах	1) регулятивные – определять общие цели и пути их достижения; 2) познавательные – контролируют процесс и результат действия; 3) коммуникативные – адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
45	Вращение обруча	Как научить совершенствовать технику	Обруч.	Научатся технически правильно	1) регулятивные – определять общие цели и пути их	Ориентируются на понимание причин успеха в		

		вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком»		вращать обруч; соблюдать правила взаимодействия с игроками	достижения; 2) <i>познавательные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	учебной деятельности		
46	Варианты вращения обруча	Как научить различным вариантам вращения обруча; провести контрольную проверку техники вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Обруч.	Научатся вращать обруч различными способами	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
47	Лазанье по	Как научить	Канат.	Научатся	1) <i>регулятивные</i> –	Развитие		

	канату и круговая тренировка	совершенствовать лазание по канату; провести круговую тренировку и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Кувырки на мате. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение обруча.	технически правильно лазить по канату, захватывая канат ногами	принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		
48	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести круговую тренировку; подвижную игру по желанию учеников; подвести итоги четверти	Канат. Кувырки на мате. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение обруча.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		

					в совместной деятельности			
III четверть (30 часов)								
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Как совершенствоваться ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; познакомить с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки	Ступающий и скользящий шаг.	Научатся технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.		
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	Как научить совершенствоваться повороты переступанием на лыжах без палок; провести проверку умения застёгивать	Повороты переступанием.	Научатся технически правильно выполнять повороты переступанием на лыжах без палок	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> –	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		

		крепления			ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> -формулируют собственное мнение и позицию			
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Как закрепить технику работы рук с лыжными палками; совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок и с палками	Ступающий и скользящий шаг.	Научатся пользоваться лыжными палками, переносить их и держать; надевать ремешки и работать руками; передвигаться свободным ступающим и скользящим шагом;	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
52	Торможение падением на лыжах с	Как научить совершенствовать технику	Торможение падением.	Научатся технике торможения	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют	Проявляют дисциплинированность,		

	палками	передвижения на лыжах с палками и без; повторить технику торможения падением; разучить подвижную игру «Салки на снегу»		падением на лыжах с лыжными палками	учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> -формулируют собственное мнение и позицию	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах; провести подвижную игру «Салки на снегу»	Дистанция. 1 км.	Научатся технике передвижения на лыжах; владеть умением распределять свои силы на дистанции 1 км	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> -договариваются о распределении функций и ролей	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками		

					в совместной деятельности			
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Как научить совершенствоваться технику передвижения на лыжах; повторить технику поворотов на лыжах с палками; разучить технику обгона на лыжах	Повороты переступание м. Обгон.	Научатся технически правильно выполнять технику обгона; технику передвижения и поворотов переступанием на лыжах с палками	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника		
55	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	Как научить совершенствоваться технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъёма «полуёлочкой» и технику спуска под уклон на лыжах в	Подъём «полуёлочкой» Основная стойка. Спуск.	Научатся технике подъёма «полуёлочкой» и технике спуска под уклон на лыжах в основной стойке	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

		основной стойке			формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности			
56	Подъём на склон «ёлочкой»	Как совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъёма на склон «полуёлочкой» и технику спуска со склона в основной стойке; разучить технику подъёма на склон «ёлочкой»	Подъём «ёлочкой». Подъём полуёлочкой. Спуск со склона в основной стойке.	Научатся технике подъёма на склон «ёлочкой»; получат углубленные представления о технике подъёма на склон «полуёлочкой» и спуска в основной стойке	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Развитие эстетических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни		
57	Передвижение на лыжах змейкой	Как совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами и технику спуска	Подъём «ёлочкой». Спуск со склона в основной стойке. Змейка.	Научатся технике передвижения на лыжах «змейкой»; получат углубленные представления о	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		

		со склона в основной стойке; повторить технику передвижения на лыжах змейкой и технику подъёма на склон «ёлочкой»		технике подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной стойке	реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> -формулируют собственное мнение и позицию			
58	Подвижная игра «Накаты»	Как совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику передвижения на лыжах змейкой; разучить подвижную игру на лыжах «Накаты»	Передвижение змейкой. Накаты.	Научатся технически правильно выполнять технику подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной стойке, передвижения на лыжах змейкой	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> -договариваются и приходят к общему решению в совместной	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

					деятельности			
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Как научить прохождению на лыжах дистанции 1,5км ; провести катание со склона в основной стойке, свободное катание	Интервал. Дистанция.	Научатся передвигаться на лыжах по дистанции с подъёмами и спусками	<p>1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> -формулируют собственное мнение и позицию</p>	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Как научить совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов и передвижений на лыжах	Подъём «ёлочкой». Подъём «полуёлочкой» Спуск со склона в основной стойке.	Научатся технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

					3) <i>коммуникативные</i> -формулируют собственное мнение и позицию			
61	Круговая тренировка	Как разучить разминку с обручами; провести круговую тренировку и подвижную игру «Вышибалы»	Прыжки в скакалку. Кувырки вперёд. Мост. Висы. Шпагаты. Канат. Ведение мяча. Вращение обруча.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
62	Подвижная игра «Белочка- защитница»	Как научить совершенствоват ь технику лазанья по гимнастической стенке; повторить	Гимнастическ ая стенка	Научатся техники лазанья по гимнастической стенки, организовывать здоровье	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре;	Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательн о относиться к		

		разминку с обручами; провести подвижную игру «Белочка-защитница»		сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Белочка-защитница»	2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы; контролируют действия партнера	партнёрам по игре		
63	Преодоление полосы препятствий	Как научить проводить упражнение по преодолению полосы препятствий; подвижную игру «Удочка»	Полоса препятствий.	Научатся проводить упражнение по преодолению полосы препятствий	1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		

64	Усложнённая полоса препятствий	Как научить проводить упражнение по преодолению усложнённой полосы препятствий; подвижную игру «Совушка»	Полоса препятствий.	Научатся проводить упражнение по преодолению усложнённой полосы препятствий	<p>1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают предложения и оценку учителя и товарищей;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с их собственной</p>	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	Как научить совершенствовать прыжок в высоту с прямого разбега; провести подвижную игру «Прыгуны и бегуны»	Оборудование для прыжков в высоту	Научатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с прямого разбега	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути и пути их</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		

					<p>достижения;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – конструктивно разрешают конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества</p>			
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Как научить совершенствоваться прыжок в высоту с прямого разбега; провести прыжок в высоту на результат и подвижную игру «Прыгуны и бегуны»	Оборудование для прыжков в высоту	Научатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; соблюдать правила взаимодействия с игроками	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
67	Прыжок в высоту спиной	Как научить совершенствоваться технику	Прыжок в высоту спиной	Научатся технически правильно	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию	Проявляют качества силы, быстроты,		

	вперёд	прыжка в высоту спиной вперёд; разучить подвижную игру «Салки – дай руку»	вперёд	выполнять прыжок в высоту спиной вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками	педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно создают алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	выносливости и координации при выполнении прыжка в высоту спиной вперёд		
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Как научить совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперёд и с разбега; провести подвижную игру «Салки – дай руку»	Прыжок в высоту спиной вперёд. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> -ориентируются на позицию партнёра в	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций		

					общении и взаимодействии			
69	Броски и ловля мяча в парах	Как научить совершенствоваться броски ловлю мяча в парах; разучить подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Набивной мяч. Бросок. Ловля.	Научатся владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию</p>	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и ловли мяча в парах		
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Как научить технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «снизу»; провести подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Баскетбольное кольцо. Бросок способом «снизу».	Научатся технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «снизу»	<p>1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

					проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии			
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Как научить технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «сверху»; провести подвижную игру «Вышибалы»	Баскетбольное кольцо. Бросок способом «сверху»	Научатся технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное	Как научить выполнять технику ведения мяча с	Баскетбольное кольцо. Ведение	Научатся выполнять технику ведения мяча с	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и		

	кольцо	последующим броском в баскетбольное кольцо; провести подвижную игру «Охотники и утки»	мяча.	последующим броском в баскетбольное кольцо способом «сверху» и «снизу»	контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	упорство в достижении поставленных целей		
73	Эстафеты с мячом	Как научить совершенствовать технику ведения мяча; познакомить с различными вариантами эстафет; провести подвижную игру «Охотники и утки»	Эстафета.	Научатся технически правильно выполнять технику ведения мяча; познакомятся с различными вариантами эстафет	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – контролируют и оценивают свои действия во время выполнения команд учителя; 3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной	Развивают навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		

					деятельности			
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	Как разучить новые варианты эстафет с мячом; провести подвижную игру «Охотники и зайцы»	Эстафета с мячом.	Научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх и эстафетах с мячам	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – определяют общие цели и пути их достижения</p>	Проявляют доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками		
75	Знакомство с мячами-хопами	Как разучить разминку с резиновыми кольцами; познакомить с мячами-хопами; разучить подвижную игру «Ловишка на хобах»	Мячи-хопы	Научатся делать разминку с резиновыми кольцами; познакомятся с мячами-хопами;	<p>1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3)</p>	Следуют установке на безопасный и здоровый образ жизни		

					коммуникативные – определяют наиболее эффективные способы достижения результата			
76	Прыжки на мячах-хопах	Как научить технике прыжков на мячах-хопах; провести подвижную игру «Ловишка на хопах»	Мячи-хопы	Научатся технике прыжков на мячах-хопах	1) регулятивные – определять общие цели и пути их достижения; 2) познавательные – ставят и формулируют проблемы; 3) коммуникативные – формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		
77	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала;	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Вращение обруча. Кувырок вперёд. Прыжки в	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) регулятивные - принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) познавательные – контролируют и оценивают свои	Ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии		

		провести круговую тренировку; провести подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	скакалку. Отжимание. Шпагат.		действия во время команд учителя; 3) <i>коммуникативные</i> – строят понятные для партнера высказывания			
78	Подвижные игры	Как научить совершенствовать технику броска в баскетбольное кольцо способами «сверху» и «снизу»; провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников	Подвижные игры с мячом	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	1) <i>регулятивные</i> – применяют установленные правила; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательного относиться к партнёрам по игре		
IV четверть (24 часа)								
79	Броски мяча через волейбольную сетку	Как научить правильно и точно выполнять броски мяча через	Волейбольные мячи. Волейбольная сетка.	Научатся технически правильно выполнять броски через	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		

		волейбольную сетку; провести подвижную игру «Забросай противника мячами»		волейбольную сетку	задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> -используют речь для регуляции своего действия			
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Как научить совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность; разучить подвижную игру «Точно в цель»	Волейбольная сетка. Цель. Кегли.	Научатся технически правильно выполнять технику броска мяча через волейбольную сетку на точность	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> -ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения		

81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Как научить совершенствоват ь технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций; повторить подвижную игру «Точно в цель»	Волейбольная сетка. Дальняя дистанция	Научатся технически правильно выполнять технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	<p>1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Как научить совершенствоват ь технику броска через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Волейбольная сетка. «Вышибалы через сетку»	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<p>1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;</p> <p>3)</p>	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		

					коммуникативные – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии			
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Как провести контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность; повторить подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Волейбольная сетка. Дальность. Точность.	Научатся выполнять броски мяча через сетку различными способами; организовывать и проводить подвижные игры с мячом	1) регулятивные – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) познавательные – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) коммуникативные -ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться		
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Как научить совершенствовать технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»; провести подвижную игру	Набивные мячи. Бросок «снизу»	Научатся технически правильно выполнять технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»;	1) регулятивные – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2)	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		

		«Точно в цель»			<p><i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию</p>			
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Как научить технике броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести подвижную игру «Точно в цель»	Набивные мячи. Бросок из-за головы	Научатся технически правильно выполнять технику броска набивного мяча из-за головы на дальность	<p>1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции</p>	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		

					своего действия			
86	Тестирование вися на время	Как научить совершенствоваться технику броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести тестирование вися на время и подвижную игру «Точно в цель»	Висы.	Научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и выносливости	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение</p>	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности		
87	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Как провести тестирование наклона из положения стоя и подвижную игру «Точно в цель»	Наклон вперёд.	Научатся выполнять упражнения для развития гибкости	<p>1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – определяют и кратко характеризуют физическую</p>	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности		

					культуру как занятия оздоровительной направленности; 3) <i>коммуникативные</i> -формулируют собственное мнение			
88	Тестирование прыжка в длину с места	Как провести разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину: провести тестирование и подвижную игру «Собачка»	Прыжки в длину с места	Научатся технически правильно выполнять прыжки в длину с места	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результатов; 3) <i>коммуникативные</i> – конструктивно решают конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками		
89	Тестирование подтягивания	Как разучить разминку,	Подтягивание Низкая	Научатся владеть навыком	1) <i>регулятивные</i> – принимают и	Развитие эстетических		

	на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись и подвижную игру «Собачка»	перекладина. Вис лёжа согнувшись.	систематическое наблюдение за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы, координации движений	сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> -конструктивно решают конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки		
90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Как провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с; разучить подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Земля – звери. Вода – рыбы. Воздух – птицы.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма; поднимать туловище из положения лёжа на быстроту	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		

					задач; 3) <i>коммуникативные</i> -используют речь для регуляции своего действия			
91	Техника метания на точность (разные предметы)	Как совершенствоваться различные варианты метания и бросков на точность; провести подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Мишень.	Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с разными предметами	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> -формулируют собственное мнение	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Как провести разминку с мешочками; тестирование метания малого мяча на точность и подвижную игру «Ловишка с	Мишень. Мяч для тестирования.	Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками		

		мешочком на голове»		мячом	2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия			
93	Подвижные игры для зала	Как провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников	Инвентарь для игр	Научатся называть игры и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> -формулируют собственное мнение и позицию.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
94	Беговые	Как разучить разминку в	Беговые упражнения.	Научатся соблюдать	1) <i>регулятивные</i> – формулируют	Ориентируются на понимание		

	упражнения	движении; провести беговые упражнения и подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Техника челночного бега.	правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения беговых упражнений	учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы; контролируют действия партнёра	причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Как провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить подвижную игру «Хвостики»	Высокий старт. Короткая дистанция.	Научатся развивать двигательные качества, быстроту в беге на короткие дистанции	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i>	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		

					– формулируют собственное мнение			
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	Как научить технически правильно выполнять челночный бег; провести тестирование; подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Челночный бег.	Научатся развивать двигательные качества, быстроту во время выполнения челночного бега	1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Как провести тестирование метания мешочка (мяча) на дальность и подвижную игру «Хвостики»	Метание. Дальность. Разбег. Глазомер.	Научатся технически правильно метать мешочек (мяч) на дальность	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют и решают учебную	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости		

					задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение			
98	Подвижная игра «Хвостики»	Как научить различным вариантам подвижной игры «Хвостики»; провести игру малой подвижности «Совушка»	Инвентарь для игр	Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательное относиться к партнёрам по игре		
99	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	Как научить играть в подвижную игру «Воробьи-вороны»;	Инвентарь для игр	Научатся соблюдать правила взаимодействия	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие		

		провести подвижную игру «Хвостики»		с игроками	упражнений и участия в игре; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	со сверстниками		
100	Бег на 1000 м	Как разучить разминку, направленную на подготовку к бегу; провести бег; повторить спортивную игру «Воробьи – вороны»	Дистанция 1000м	Научатся равномерно распределять свои силы длительное время для завершения бега	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ставят вопросы, обращаются за помощью	Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		
101	Подвижные	Как научить	«Ловишка с	Научатся	1) <i>регулятивные</i> –	Проявляют		

	игры с мячом	учеников провести разминку; 2-3 подвижные игры по желанию учеников	мячом», «Собачки», «Вышибалы»	называть игры с мячом и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками	принимают инструкцию педагога и чётко следует ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
102	Подвижные игры	Как научить проводить разминку с помощью учеников; провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников; подвести итоги года	Подвижные игры	Научатся организовывать и проводить подвижные игры в помещении	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3)	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		

					коммуникативные – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности			
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Описание материально – технической базы

1. Дополнительная литература:

- Лях В.И. Программы образовательных учреждений. 1-4 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич, - М.: Просвещение, 2011.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях.- М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2 – 4 изд. перераб. – М.: Просвещение, 2011-231с. – (Стандарты второго поколения).
- В.И. Лях Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011
- А.Ю Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха 2 класс. – М.: «Вако», 2014

1. Учебно-практическое оборудование:

- Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Скамейка гимнастическая жёсткая 2м; 4м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
- Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

- Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Обруч пластиковый детский.
- Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Аптечка.