**Пояснительная записка**

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

**Общая характеристика предмета**

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

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

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

***Задачи обучения:***

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

• форм ирование первоначальных умений само-регуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точ-

ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;

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

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

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

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

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

**Общая характеристика курса**

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

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

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

• требованиях к результатам освоения основ­ной образовательной программы начального общего образования, представленной в Феде­ральном государственном стандарте; • концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федеральном законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Рос­сийской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего об­разования;

.\* приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

**Учебный план**

На курс «Физическая культура» во 2 классе от­водится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподава­ние учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ 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».

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

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

***Личностные результаты:***

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

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здо­ровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

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

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

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

***Предметные результаты:***

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

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

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

**Содержание курса**

К концу учебного года ***учащиеся научатся:***

*•* по разделу *«Знания о физической культуре» -*выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на урокефизкультуры, рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля; по разделу *«Гимнастика с элементами акроба­тики» —* строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу *«Легкая атлетика» —* технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х 10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, 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, вы­полнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обго­нять друг друга, подниматься на склон «по­луелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу *«Подвижные игры» —* играть в по­движные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези-

новыми 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 хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, и количество контрольных работ по дан­ной теме приведено в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Кол-во часов | Кол-во контроль­ных работ |
| Знания о физической культуре | 4 | 1 |
| Гимнастика с элементами акро­батики | 31 | 8 |
| Легкая атлетика | 28 | 12 |
| Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| Подвижные игры | 27 | 3 |
| Общее количество часов | 102 | 25 |

**Материально-техническое обеспечение *Библиотечный фонд:***

*•* стандарт начального общего образования по физической культуре;

• примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);

• рабочие программы по физической культуре;

• учебники и пособия, которые входят в пред­метную линию В.И. Ляха;

• методические издания по физической культу­ре для учителей.

***Демонстрационный материал:***

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения (демонстрация ч/з проектор)

***Технические средства:***

• аудиомагнитофон, ноутбук, видеопроектор

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:***

*•* стенка гимнастическая;

• бревно гимнастическое напольное;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• перекладина навесная;

маты гимнастические;

мячи набивные (1 кг);

мячи-хопы;

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

палки гимнастические;

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м);

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

мячи средние резиновые

аптечка медицинская.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № УРо-ка | Дата проведения | | | Тема урока | | Тип урока | | Технологии | Решаемые проблемы | Виды деятельности (элементы содержания, контроль) |  |
| план | факт | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | 7 | 8 |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |  | | |
| 1 |  |  | Органи- | | Комби- | | Здоровье- | | Повторение построе- | Понятия «шеренга» |  |
|  |  |  | | зацион- | | нирован- | | сбережения, | ния в колонну и ше- | и «колонна», орга- |  |
|  |  |  | | но-мето- | | ный | | развивающе- | ренгу, ознакомление | низационно-мето- |  |
|  |  |  | | дические | |  | | го обучения, | с организационно-ме- | дические указания, |  |
|  |  |  | | указания | |  | | проблемного | тодическими требо- | подвижные игры |  |
|  |  |  | |  | |  | | обучения | ваниями, проведение | «Ловишка» и «Салки |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | подвижных игр «Ло- | с домиками» |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | вишка» и «Салки с до- |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | миками» |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | |
| 2 |  |  | | Тестиро­вание бега на 30м с высоко­го старта | | Кон­троль­ный | | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз­вития навыков самодиагно-  стики | Разучивание беговой разминки, тестирова­ние бега на 30 м с вы­сокого старта, прове­дение подвижной игры «Ловишка», разучива­ние подвижной игры  «Салки — дай руку» | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» |  |
|  |  |  | |  | |  |
| 3 |  |  | | Техника челночно­го бега | | Комби­нирован­ный | | Здоровьесбере-жения, коллек­тивного выпол­нения заданий, | Разучивание разминки в движении, повторе­ние техники челноч­ного бега, проведение | Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пят- |  |
|  |  |  | |  | |  | | развивающего | подвижной игры «Пре- | нашки», «Салки —дай |  |
|  |  |  | |  | |  | | обучения | рванные пятнашки», | руку» |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | повторение подвижной |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | игры «Салки — дай |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | руку» |  |  |
| 4 |  |  | | Тести­рование челноч- | | Кон­троль­ный | | Здоровьесбере-жения, само­анализа | Повторение разминки в движении, тестиро­вание челночного бега | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега 3 х Ю м |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Плакируемые результаты | | | Комментарий учителя |
|  | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД |  |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  | | |
|  | Дифференци- | *Коммуникативные:* работать | Развитие мотивов учеб- |  |
|  | ровать понятия | в группе, устанавливать рабочие | ной деятельности и осо- |  |
|  | «шеренга» | отношения. | знание личностного |  |
|  | и «колонна», | *Регулятивные:* осуществлять дей- | смысла учения, принятие |  |
|  | строиться | ствия по образцу и заданному | и освоение социальной |  |
|  | в колонну | правилу, находить необходимую | роли обучающегося- |  |
|  | в движении, | информацию. | ся, развитие этических |  |
|  | выполнять | *Познавательные:* объяснять, | чувств, доброжелатель- |  |
|  | организацион- | для чего нужно построение и пе- | ности и эмоционально- |  |
|  | ные требова- | рестроение, как оно выполняется, | нравственной отзывчи- |  |
|  | ния на уроках | что необходимо для успешного | вости |  |
|  | физкультуры, | проведения уроков физкультуры |  |  |
|  | играть в по- |  |  |  |
|  | движные игры |  |  |  |
|  | «Ловишка» |  |  |  |
|  | и «Салки с до- |  |  |  |
|  | миками» |  |  |  |
|  | | | | |
|  | Выполнять | *Коммуникативные:* сохранять доб- | Развитие этических |  |
|  | беговую раз- | рожелательное отношение друг | чувств, доброжелатель- |  |
|  | минку, знать | к другу, устанавливать рабочие | ности и эмоционально- |  |
|  | правила те- | отношения. | нравственной отзывчи- |  |
|  | стирования | *Регулятивные:* адекватно понимать | вости, сочувствия другим |  |
|  | бега на 30 м | оценку взрослого и сверстников. | людям, самостоятельно- |  |
|  | с высокого | *Познавательные:* рассказывать | сти и личной ответствен- |  |
|  | старта, играть | правила тестирования и правила | ности за свои поступки |  |
|  | в подвижные | подвижных игр «Ловишка», «Сал- | на основе представлений |  |
|  | игры «Ловиш- | ки — дай руку» | о нравственных нормах, |  |
|  | ка»и «Салки - |  | социальной справедли- |  |
|  | дай руку» |  | вости и свободе |  |
|  | Выполнять | *Коммуникативные:* сотрудничать | Развитие мотивов учеб- |  |
|  | разминку | со сверстниками, слушать и слы- | ной деятельности и осо- |  |
|  | в движении, | шать друг друга. | знание личностного |  |
|  | знать технику | *Регулятивные:* самостоятельно | смысла учения, развитие |  |
|  | выполнения | формулировать познавательные | этических чувств, добро- |  |
|  | челночного | цели. | желательности и эмоцио- |  |
|  | бега, играть | *Познавательные:* рассказывать | нально-нравственной от- |  |
|  | в подвиж- | и показывать технику выполнения | зывчивости, сочувствия |  |
|  | ные игры | челночного бега и правила прове- | другим людям, само- |  |
|  | «Прерванные | дения подвижных игр «Прерван- | стоятельности и личной |  |
|  | пятнашки» | ные пятнашки» и «Салки — дай | ответственности за свои |  |
|  | и «Салки — дай | руку» | поступки |  |
|  | руку» |  |  |  |
|  | Знать правила | *Коммуникативные:* сохранять доб- | Развитие мотивов учеб- |  |
|  | тестирования | рожелательное отношение друг | ной деятельности и осо- |  |
|  | челночного | к другу, устанавливать рабочие | знание личностного |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  |  |  | ного бега |  | и коррекции | 3 *х* 10м с высокого | с высокого старта, |  |
|  |  |  | 3 х 10м |  | действий, раз- | старта, повторение | подвижная игра «Кол- |  |
|  |  |  |  |  | вития навыков  самодиагно-  стики | подвижной игры «Колдунчики» | дунчики» |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  | Техника метания мешочка на даль­ность | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, индивидуаль­но-личностно­го обучения, проблемного  обучения | Разучивание разминки с мешочками, повторе­ние техники метания мешочка на дальность, повторение подвиж­ных игр «Бросай дале- | Разминка с мешочка­ми, техника метания мешочка на даль­ность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее»,  «Колдунчики» |  |
|  |  |  |  |  | ко, собирай быстрее», |  |
|  |  |  |  |  |  | «Колдунчики» |  |  |
| 6 |  |  | Тести­рование метания мешочка на даль­ность | Кон­троль­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз­вития навыков  самодиагно-  стики | Повторение разминки с мешочками, тести­рование метания ме­шочка на дальность, проведение подвижной игры «Хвостики» | Разминка с мешоч­ками, тестирование метания мешочка на дальность, подвиж­ная игра «Хвостики» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | ----- |
| 7 |  |  | Упраж­нения на коор- | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развития ис- | Разучивание размин­ки, направленной на развитие коор- | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, |
|  |  |  | динацию |  | следователь- | динации движений, | метание гимнасти- |  |
|  |  |  | движений |  | ских навыков, | разучивание метания | ческой палки ногой, |  |
|  |  |  |  |  | развивающего | гимнастической пал- | подвижная игра «Ко- |  |
|  |  |  |  |  | обучения | ки ногой, проведение | мандные хвостики» |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижной игры «Ко- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мандные хвостики» |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| бега 3 х ю м, правила по­движной игры «Колдунчики» | отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** рассказывать правила тестирования челночного бега 3 х 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики» | смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчиво­сти, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности |  |
| Знать технику метания ме­шочка на дать-ность, выпол­нять разминку с мешочками, понимать пра­вила подвиж­ных игр «Бро­сай далеко, собирай быст­рее» и «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 на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим лю­дям, развитие самостоя­тельности и ответствен­ности за свои поступки |  |
| Знать правила тестирования метания ме­шочка на даль­ность, выпол­нять разминку с мешочками, понимать правила по­движной игры «Хвостики» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелательно­сти и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотруд­ничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды их спорных ситуаций |  |
|  |  |  |  |
| Выполнять метание гим­настической палки ногой на дальность, разминку, на­правленную на развитие координации движений, по­нимать прави­ла подвижной игры «Команд­ные хвостики» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к пре­одолению препятствий и самокор­рекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, принятие и освоение социальной роли обучаю­щегося, развитие навыков сотрудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не со­здавать конфликты и на­ходить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 67 8 | | |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 8 |  |  | Физиче- | Комби- | Здоровье - | Повторение разминки, | Разминка, направлен- |  |
|  |  |  | ские ка- | нирован- | сбережения, | направленной на раз- | ная на развитие коор- |  |
|  |  |  | чества | ный | развития ис- | витие координации | динации движений, |  |
|  |  |  |  |  | следователь- | движений, | физические качества, |  |
|  |  |  |  |  | ских навыков, | знакомство с понятия- | метание гимнасти- |  |
|  |  |  |  |  | развивающего | ми, обозначающими | ческой палки ногой, |  |
|  |  |  |  |  | обучения | физические качества, | подвижная игра «Ко- |  |
|  |  |  |  |  |  | повторение метания | мандные хвостики» |  |
|  |  |  |  |  |  | гимнастической пал- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ки ногой, проведение |  |  |
|  |  |  |  |  |  | подвижной игры «Ко- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мандные хвостики» |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | |
| 9 |  |  | Техника прыжка в длину с разбега | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развития ис­следователь- | Разучивание разминки в движении, повторе­ние понятий, обозна­чающих физические | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по- |  |
|  |  |  |  |  | ских навыков, | качества, разучивание | движная игра «Флаг |  |
|  |  |  |  |  | развивающего | техники прыжка в дли- | на башне» |  |
|  |  |  |  |  | обучения | ну с разбега, разучива- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ние подвижной игры |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Флаг на башне» |  |  |
| 10 |  |  | Прыжок в длину с разбега | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающе­го обучения, проблемного обучения | Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в дли­ну с разбега, повторе­ние подвижной игры «Флаг на башне» | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, по­движная игра «Флаг на башне» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |
| Называть физические качества, выполнять метание гим­настической палки ногой на дальность, разминку, на­правленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Команд­ные хвостики» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оце­нивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** рассказывать о физических качествах и о тех­нике выполнения метания гим­настической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |  |
|  |  |  |  |
| Называть физические качества, вы­полнять пры­жок в длину с разбега, раз­минку в движе­нии, понимать правила по­движной игры «Флаг на баш­не» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. *Регулятивные:* определять новый уровень отношения к самому себе как 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 социальной роли об­учающегося, 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 |  |
| Называть физические качества, вы­полнять пры­жок в длину с разбега, раз­минку в движе­нии, понимать правила по­движной игры «Флаг на баш­не» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как 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 социальной роли об­учающегося, 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 |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 11 |  |  | Прыжок | Комби- | Здоровьесбе- | Разучивание разминки | Разминка в движении, |  |
|  |  |  | в длину | нирован- | режения, ин- | в движении, выполне- | прыжок в длину с раз- |  |
|  |  |  | с разбега | ный | дивидуально- | ние прыжка в длину | бега на результат, по- |  |
|  |  |  | на резуль- |  | личностного | с разбега на результат, | движные игры «Сал- |  |
|  |  |  | тат |  | обучения, педа- | проведение подвиж- | ки» и «Флаг на башне» |  |
|  |  |  |  |  | гогики сотруд- | ных игр «Салки» |  |  |
|  |  |  |  |  | ничества | и «Флаг на башне» |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | |
| 12 |  |  | Подвиж- | Комби- | Здоровье- | Повторение разминки | Разминка в движении, |  |
|  |  |  | ные игры | нирован- | сбережения, | в движении, совер- | прыжок в длину с раз- |  |
|  |  |  |  | ный | педагогики со- | шенствование техни- | бега на результат, по- |  |
|  |  |  |  |  | трудничества, | ки прыжка в длину | движные игры по же- |  |
|  |  |  |  |  | проблемного | с разбега на результат, | ланию учеников |  |
|  |  |  |  |  | обучения | проведение подвиж- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | ных игр по желанию |  |  |
|  |  |  |  |  |  | учеников |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | |
| 13 |  |  | Тестиро- | Кон- | Здоровье- | Разучивание размин- | Разминка с малыми |  |
|  |  |  | вание ме- | троль- | сбережения, | ки с малыми мячами, | мячами, тестирование |  |
|  |  |  | тания ма- | ный | самоанализа | тестирование метания | метания малого мяча |  |
|  |  |  | лого мяча |  | и коррекции | малого мяча на точ- | на точность, подвиж- |  |
|  |  |  | на точ- |  | действий, раз- | ность, разучивание | ная игра «Бездомный |  |
|  |  |  | ность |  | вития навыков | подвижной игры «Без- | заяц» |  |
|  |  |  |  |  | самодиагно- | домный заяц» |  |  |
|  |  |  |  |  | стики |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | |
| 14 |  |  | Тести­рование наклона вперед | Кон­троль­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции | Разучивание размин­ки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова­ние наклона вперед |  |
|  |  |  | из поло- |  | действий, раз- | вперед из положения | из положения стоя, |  |
|  |  |  | жения |  | вития навыков | стоя, повторение по- | подвижная игра «Без- |  |
|  |  |  | стоя |  | самодиагно- | движной игры «Без- | домный заяц» |  |
|  |  |  |  |  | стики | домный заяц» |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Выполнять прыжок в дли­ну с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Сал­ки» и «Флаг на башне» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, сотруд­ничать со сверстниками и взрос­лыми.  ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее по указа­нию взрослого, сохранять задан­ную цель.  ***Познавательные:*** рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне» | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочув­ствия другим людям, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установ­ки на безопасный образ жизни |  |
|  |  |  |  |
| Выполнять прыжок в дли­ну с разбега на результат, договариваться и выбирать по­движные игры для совместной игры | ***Коммуникативные:*** организовы­вать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать соб­ственное мнение, уважать иное мнение.  ***Регулятивные:*** использовать сред­ства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. ***Познавательные:*** выполнять пры­жок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и иг­рать в них | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоциональ­но-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  |
|  |  |  |  |
| Выполнять разминку с ма­лыми мячами, знать правила тестирования метания мало­го мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Бездом­ный заяц» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, прави­ла подвижной игры «Бездомный заяц» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоциональ­но-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
|  |  |  |  |
| Выполнять разминку, на­правленную на развитие гибкости, знать правила тести­рования накло­на вперед | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** проходить тести­рование наклона вперед из поло- | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  | |  | Тести- | Кон- | Здоровье- | Повторение размин- | Разминка, направ- |  |
|  |  | |  | рование | троль- | сбережения, | ки, направленной | ленная на развитие |  |
|  |  | |  | подъема | ный | самоанализа | на развитие гибкости, | гибкости, тестирова- |  |
|  |  | |  | туловища |  | и коррекции | тестирование подъема | ние подъема туловища |  |
|  |  | |  | из поло- |  | действии, раз- | туловища за 30 с, про- | из положения лежа |  |
|  |  | |  | жения |  | вития навыков | ведение подвижной | за 30 с, подвижная |  |
|  |  | |  | лежа |  | самодиагно- | игры «Вышибалы» | игра «Вышибалы» |  |
|  |  | |  | за 30 с |  | стики |  |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | |
| 16 |  | |  | Тести­рование прыжка в длину с места | Кон­троль­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз­вития навыков самодиагно­стики | Разучивание размин­ки, направленной на развитие координа­ции движений, тести­рование прыжка в дли­ну с места, повторение подвижной игры «Волк во рву» | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование прыжка в длину с места, по­движная игра «Волк во рву» |  |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | | | | | | | |
| 17 |  |  | | Тести­рование подтя­гивания на низкой пере­кладине из виса лежа со­гнувшись | Кон-  троль­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз­вития навыков самодиагно­стики | Повторение разминки, направленной на раз­витие координации движений, тестиро­вание подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув­шись, повторение подвижной игры «Вы­шибалы» | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвиж­ная игра «Вышибалы» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | из положения  стоя, правила  подвижной  игры «Бездом-  ный заяц» | жения стоя, играть в подвижную  игру «Бездомный заяц» | поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальнойсправедливости и сво-  боде |  |
|  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Выполнять | *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 |  |
|  | разминку, на- | чувств, доброжелатель- |  |
|  | правленную | ности и эмоционально- |  |
|  | на развитие | нравственной отзывчи- |  |
|  | гибкости, знать | вости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и сво-  боде |  |
|  | правила тести- |  |
|  | рования подъе- |  |
|  | ма туловища, |  |
|  | правила по- |  |
|  | движной игры |  |
|  | «Вышибалы» |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Выполнять  разминку, на-  правленную  на развитие  координации  движении,  знать правила  тестирования  прыжка в дли-  ну с места, по-  нимать прави-  ла подвижной  игры «Волк  во рву» | *Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Развитие этических |  |
|  | чувств, доброжелатель- |  |
|  | ности и эмоционально- |  |
|  | нравственной отзывчи- |  |
|  | вости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлении о нравственных нормах, социальной справедливости  и свободе, формирова-  ние установки на без-  опасный и здоровый  образ жизни |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | Выполнять  разминку, на-  правленную  на развитие  координации  движении,  знать правила  тестирования  подтягивания  на низкой  перекладине  из виса лежа  согнувшись,  правила по-  движной игры  «Вышибалы» | *Коммуникативные:* сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:* проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Развитие этических  чувств, доброжелатель-  ности и эмоционально-  нравственной отзывчи-  вости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственых нормах, социальной  справедливости и сво-  боде |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |  |
| 18 |  |  | Тести- | Кон- | Здоровье- | Разучивание размин- | Разминка у гимнасти- |  |
|  |  |  | рование | троль- | сбережения, | ки у гимнастической | ческой стенки, тести- |  |
|  |  |  | виса | ный | самоанализа | стенки, тестирование | рование виса на вре- |  |
|  |  |  | на время |  | и коррекции | виса на время, разучи- | мя, подвижная игра |  |
|  |  |  |  |  | действий, раз- | вание подвижной игры | «Ловля обезьян» |  |
|  |  |  |  |  | витие навыков | «Ловля обезьян» |  |  |
|  |  |  |  |  | самодиагно- |  |  |  |
|  |  |  |  |  | стики |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | | | | | | |  |
| 19 |  |  | Подвиж­ная игра «Кот и мыши» | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин-  формационно-  коммуникаци-  онные | Проведение размин­ки у гимнастической стенки, разучивание упражнений в подле -  зании, разучивание  подвижной игры «Кот  и мыши» | Разминка у гимнасти­ческой стенки, упраж­нения в подлезании, подвижная игра «Кот  и мыши» |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | |  |
| 20 |  |  | Режим дня | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин-формационно- | Знакомство с режимом дня, разучивание раз­минки с малыми мяча­ми, повторение упраж­нений в подлезании, | Режим дня, разминка с малыми мячами, уп­ражнения в подлеза­нии, подвижная игра «Кот и мыши» |
|  |  |  |  |  | коммуникаци- | повторение подвижной |  |  |
|  |  |  |  |  | онные | игры «Кот и мыши» |  |  |
| **Подвижные игры** | | | | | | | |  |
| 21 |  |  | Ловля и броски малого мяча в па­рах | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере -жения, разви­вающего обуче­ния, педагогики сотрудничества | Повторение размин­ки с малыми мячами, разучивание бросков и ловли малого мяча в парах, разучивание подвижной игры «Сал­ки с резиновыми кру­жочками» | Разминка с малыми мячами, броски и лов­ля малого мяча в па­рах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Выполнять разминку у гимнастиче­ской стенки, знать правила тестирования виса на время, правила по­движной игры «Ловля обезь­ян» | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. ***Познавательные:*** проходить те­стирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |  |
|  |  |  |  |
| Выполнять разминку у гимнастиче­ской стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять под-лезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |  |
|  |  |  |  |
| Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с ма­лыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, с доста­точной полнотой и точностью вы­ражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о режиме дня, подлезать под пре­пятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |  |
|  |  |  |  |
| Выполнять разминку с ма­лыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, прави- | ***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 | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | | 7 | | 8 | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  | |  |
| 22 |  |  | Подвиж­ная игра «Осада города» | | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающе­го обучения, | | Разучивание разминки с мячами в парах, со­вершенствование тех­ники ловли и бросков | | Разминка с мячами в парах, ловля и брос­ки мяча в парах, по­движная игра «Осада | |  |
|  |  |  |  | |  | коллективного | | мяча в парах, проведе- | | города» | |  |
|  |  |  |  | |  | выполнения за­даний | | ние подвижной игры «Осада города» | |  | |  |
| 23 |  |  | Броски и ловля | | Репро­дуктив- | Здоровье-сбережения, | | Повторение разминки с мячами в парах, со- | | Разминка с мячами в парах, ловля и брос- | |  |
|  |  |  | мяча в па­рах | | ный | педагогики со­трудничества, | | вершенствование тех­ники ловли и бросков | | ки мяча в парах, по­движная игра «Осада | |  |
|  |  |  |  | |  | коллективного выполнения за­даний | | мяча в парах, проведе­ние подвижной игры «Осада города» | | города» | |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | | |  |
| 24 |  |  | Частота сердечных сокра­щений, способы ее измере­ния | | Комби­нирован­ный | Здоровьесбе-режения, раз­вития навыков обобщения и систематиза­ции знаний, са­модиагностики | | Знакомство со спосо­бами измерения часто­ты сердечных сокра­щений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, | | Частота сердечных сокращений и спо­собы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми | |
|  |  |  |  | |  | и самокоррек­ции результатов | | разучивание подвиж­ной игры «Салки с ре- | | кольцами» | |  |
|  |  |  |  | |  |  | | Зиновыми кольцами» | |  | |  |
| 9 | | | | 10 | | | 11 | | 12 | |
| ла подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками» | | | | 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» | | | и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций | |  | |
| Выполнять разминку с мя­чами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила по­движной игры «Осада города» | | | | ***Коммуникативные:*** использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний 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» | | | 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, развитие личной ответ­ственности за свои по­ступки | |  | |
| Выполнять разминку с мя­чами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила по­движной игры «Осада города» | | | | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе работы в парах, устанавли­вать рабочие отношения, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осу­ществлять саморегуляцию и ре­флексию деятельности. ***Познавательные:*** выполнять уп­ражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города» | | | 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, развитие личной ответ­ственности за свои по­ступки | |  | |
|  | | | |  | | |  | |  | |
| Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять раз­минку с мяча­ми, знать тех­нику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами» | | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, устанавливать ра­бочие отношения, добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** рассказывать о частоте сердечных сокраще­ний, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с рези­новыми кольцами» | | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | |
| 25 |  |  | | Ведение  мяча | | Комби-  нирован­ный | | Здоровьесбе-  режения, раз­вития навыков обобщения и систематиза­ции знаний, са-  модиагностики  и самокоррек-  ции результатов | | Повторение разминки  с мячами, совершен­ствование техники ведения мяча, прове­дение подвижной игры «Ночная охота» | | Разминка с мячами,  техника ведения мяча, подвижная игра «Ноч­ная охота» |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  |  |
| *26* |  |  | | Упражне­ния с мя­чом | | Комби­нирован­ный | | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, ин-формационно-коммуникаци - | | Знакомство с днев­ником самоконтроля, разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражне­ний с мячом, повторе- | | Дневник самоконтро­ля, разминка с мячами в движении, упраж­нения с мячом, по­движная игра «Ночная охота» |  |
|  |  |  | |  | |  | | онные | | ние подвижной игры «Ночная охота» | |  |  |
| *21* |  |  | | Подвиж­ные игры | | Репро­дуктив­ный | | Здоровье -сбережения, проблемного обучения, педа­гогики сотруд-  ничества | | Повторение разминки с мячами в движении, повторение упражне­ний с мячом, прове­дение 1 *—2* подвижных  игр по желанию уче-  ников | | Разминка с мячами в движении, упраж­нения с мячом, 1—2 подвижные игры |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | | | | | |
| 28 |  |  | | Кувырок | | Комби- | | Здоровьесбере- | | Разучивание разминки | | Разминка на матах, |  |
|  |  |  | | вперед | | нирован­ный | | жения, педаго­гики сотрудни- | | на матах, повторение техники выполнения | | кувырок вперед, по­движная игра «Удоч- |  |
|  |  |  | |  | |  | | чества, | | кувырка вперед, прове- | | ка» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |
| Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила по­движной игры «Ночная охота» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять веде­ние мяча в изменяющихся усло­виях, играть в подвижную игру «Ночная охота» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, формирование установ­ки на безопасный образ жизни |  |
| Знать, что та­кое дневник самоконтроля, выполнять раз­минку с мяча­ми в движении, упражнения с мячом, знать правила по­движной игры «Ночная охота» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксиче­скими нормами родного языка. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** заполнять днев­ник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в по­движную игру «Ночная охота» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми, умение не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах,социальной справедливости и сво­боде |  |
| Выполнять разминку с мя­чами, упраж­нения с мячом, знать правила выбранных по­движных игр | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуаль­ной и групповой работы. ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. ***Познавательные:*** выполнять уп­ражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми, умение не созда­вать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций |  |
|  |  |  |  |
| Выполнять разминку на матах, знать, как выполня- | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе. | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  | коллективного выполнения за- | дение подвижной игры «Удочка» |  |
|  |  |  |  |  | даний |  |  |
| 29 |  |  | Кувырок вперед | Комби­нирован- | Здоровье-сбережения, | Повторение разминки на матах, совершен- | Разминка на матах, кувырок вперед, кувы- |
|  |  |  | с трех ша­гов | ный | развивающе­го обучения, коллективного | ствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание | рок вперед с трех ша­гов, подвижная игра «Удочка» |
|  |  |  |  |  | выполнения за- | техники выполнения |  |
|  |  |  |  |  | даний | кувырка вперед с трех |  |
|  |  |  |  |  |  | шагов, проведение по­движной игры «Удоч- |  |
|  |  |  |  |  |  | ка» |  |
| 30 |  |  | Кувырок вперед с разбега | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающе­го обучения, коллективного | Разучивание размин­ки на матах с мячами, совершенствование техники выполне­ния кувырка вперед, | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок впе­ред с трех шагов, ку­вырок вперед с разбега |
|  |  |  |  |  | выполнения за­даний | повторение техники выполнения кувырка |  |
|  |  |  |  |  |  | вперед с трех шагов, |  |
|  |  |  |  |  |  | разучивание техники |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения кувырка вперед с разбега |  |
| 31 |  |  | Услож­ненные | Комби­нирован- | Здоровье-сбережения, | Повторение разминки на матах с мячами, | Разминка на матах с мячами, кувырок |
|  |  |  | варианты выпол- | ный | развивающе­го обучения, | повторение техники выполнения кувырка | вперед, кувырок вперед с трех шагов, |
|  |  |  | нения кувырка |  | коллективного выполнения за- | вперед как с места, так и с разбега, разучи- | кувырок вперед с раз­бега, усложненные |
|  |  |  | вперед |  | даний | вание усложненных | варианты кувырка |
|  |  |  |  |  |  | вариантов выполнения | вперед |
|  |  |  |  |  |  | кувырка вперед |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| ется кувырок вперед, прави­ла подвижной игры «Удочка» | ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед, играть в подвижную игру «Удочка» | доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчиво­сти, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребно­стей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |  |
| Выполнять разминку на матах, знать, как выполня­ются кувырок вперед и ку­вырок вперед с трех шагов, правила про­ведения по­движной игры «Удочка» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать 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, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей |  |
| Выполнять разминку на матах с мя­чами, знать, как выполня­ются кувырок вперед, ку­вырок вперед с трех шагов и с разбега | ***Коммуникативные:*** работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответ­ствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения,свою способность к преодолению препятствий и са­мокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, форми­рование эстетических по­требностей и ценностей |  |
| Выполнять разминку на матах с мя­чами, знать, как выполня­ются кувырок вперед, ку­вырок вперед с трех шагов, | ***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 са- | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | • |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  |  | Стойка на лопат- | Комби­нирован- | Здоровье -сбережения, | Разучивание разминки, направленной на со- | Разминка, направ­ленная на сохранение |  |
|  |  |  | ках, мост | ный | проблемного | хранение правильной | правильной осанки, |  |
|  |  |  |  |  | обучения, ин- | осанки, повторение | усложненные вари- |  |
|  |  |  |  |  | дивидуально- | техники выполнения | анты кувырка вперед, |  |
|  |  |  |  |  | личностного | стойки на лопатках | стойка на лопатках, |  |
|  |  |  |  |  | обучения | и моста, повторение | мост, подвижная игра |  |
|  |  |  |  |  |  | усложненных вари- | «Волшебные елочки» |  |
|  |  |  |  |  |  | антов выполнения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | кувырка вперед, прове- |  |  |
|  |  |  |  |  |  | дение подвижной игры |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «Волшебные елочки» |  |  |
| 33 |  |  | Круговая трениров­ка | Репро­дуктив­ный | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, коллективного | Повторение разминки, направленной на со­хранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, | Разминка, направ­ленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Вол- |  |
|  |  |  |  |  | выполнения за- | проведение подвиж- | шебные елочки» |  |
|  |  |  |  |  | даний | ной игры «Волшебные |  |
|  |  |  |  |  |  | елочки» |  |  |
| 34 |  |  | Стойка на голове | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, информаци­онно-комму­никационные, самоанализа и коррекции действий | Разучивание размин­ки с гимнастической палкой, знакомство с первой помощью при травмах, повторение техники выполнения стойки на голове, про­ведение упражнений | Разминка с гимнасти­ческой палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, уп­ражнения на внима­ние на матах |  |
|  |  |  |  |  |  | на внимание на матах |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| с разбега и усложненные варианты ку­вырка вперед | мокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед | на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе, фор­мирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Выполнять разминку, на­правленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполня­ются услож­ненные вари­анты кувырка вперед, техни­ку выполнения стойки на ло­патках и моста, правила игры «Волшебные елочки» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, владеть моно­логической и диалогической фор­мами речи в соответствии с грам­матическими и синтаксическими нормами родного языка. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть ука­занную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Вол­шебные елочки», иметь представ­ление о том, что такое осанка | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, форми­рование эстетических потребностей, ценностей и чувств |  |
| Знать, как сохранять пра­вильную осан­ку, как прохо­дить станции круговой тренировки, правила по­движной игры «Волшебные елочки» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать учителя и друг друга, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отно­шение друг к другу. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и ре­флексии деятельности. ***Познавательные:*** выполнять круго­вую тренировку, играть в подвиж­ную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка | Развитие самостоя­тельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и свобо­де, формирование эсте­тических потребностей, ценностей и чувств, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| Знать, какую первую по­мощь нужно оказать при мелких трав­мах, технику выполнения стойки на го­лове | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* осуществлять дей­ствия 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, ценностей и чувств |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | | 7 | | 8 | |
| 35 |  |  | Лазанье | | Комби- | Здоровье- | | Повторение разминки | | Разминка с гимна- | |
|  |  |  | и пере- | | нирован- | сбережения, | | с гимнастическими | | стическими палками, | |
|  |  |  | лезание | | ный | поэтапного | | палками, контроль- | | первая помощь при | |
|  |  |  | по гимна- | |  | формирования | | ная проверка знаний | | травмах, лазанье | |
|  |  |  | стической | |  | умственных | | о первой помощи при | | и перелезание по гим- | |
|  |  |  | стенке | |  | действий, раз- | | травмах, проведение | | настической стенке, | |
|  |  |  |  | |  | вивающего | | лазанья и перелезания | | стойка на голове, по- | |
|  |  |  |  | |  | обучения | | по гимнастической | | движная игра «Белоч- | |
|  |  |  |  | |  |  | | стенке, совершен- | | ка-защитница» | |
|  |  |  |  | |  |  | | ствование техники | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | | выполнения стойки | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | | на голове, проведение | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | | подвижной игры «Бе- | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | | лочка-защитница» | |  | |
| 36 |  |  | Различ­ные виды перелеза-ний | | Комби­нирован­ный | Здоровьесбе-режения, раз­вития навыков обобщения | | Разучивание разминки с массажными мячами, совершенствование техники выполнения | | Разминка с массажны­ми мячами, техника выполнения стойки на голове, различные | |
|  |  |  |  | |  | и систематиза- | | стойки на голове, вы- | | виды перелезаний, по- | |
|  |  |  |  | |  | ции знаний, са- | | полнение различных | | движная игра «Удочка» | |
|  |  |  |  | |  | модиагностики | | видов перелезаний, | |
|  |  |  |  | |  | и самокоррек-  ции результатов | | проведение подвижной игры «Удочка» | |
|  |  |  |  | |  |
| 37 |  |  | Вис заве-сом одной и двумя ногами на пере­кладине | | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, раз­вивающего обучения | | Повторение разминки с массажными мячами, повторение различных вариантов перелеза­ний, разучивание виса завесом одной и двумя ногами, проведение упражнения на вни­мание | | Разминка с массажны­ми мячами, различные варианты перелеза­ний, вис завесом од­ной и двумя ногами, упражнения на вни­мание | |
| 38 |  |  | Круговая | | Комби- | Здоровьесбере- | | Разучивание разминки | | Разминка со средними | |
|  |  |  | трениров- | | нирован- | жения, само- | | со средними обручами, | | обручами, круговая | |
|  |  |  | ка | | ный | анализа и кор- | | проведение круговой | | тренировка, подвиж- | |
|  |  |  |  | |  | рекции | | тренировки, проведе- | | ная игра «Удочка» | |
| 9 | | | | 10 | | | 11 | | 12 | |
| Знать технику выполнения стойки на голо­ве, как лазать и перелезать по гимнасти­ческой стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-за­щитница» | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксиче­скими нормами родного языка. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и са­мокоррекции.  *Познавательные:* оказывать пер­вую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-за­щитница» | | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде | |  | |
| Знать технику выполнения стойки на го­лове, раз­личные виды перелезаний, правила игры «Удочка» | | | | ***Коммуникативные:*** находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаи­модействовать с ними. ***Регулятивные:*** проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества, видеть указан­ную ошибку и исправлять ее. ***Познавательные:*** выполнять стой­ку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка» | | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоятельно­сти и личной ответствен­ности за свои поступки, формирование эстетиче­ских потребностей, цен­ностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |  | |
| 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 | |  | |
| Знать правила прохождения станций круго­вой трени- | | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сооб- | | | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, добро- | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | • |
|  |  |  |  |  | действий, ин- | ние подвижной игры |  | • |
|  |  |  |  |  | дивидуально- | «Удочка» |  |  |
|  |  |  |  |  | личностного |  |  |  |
|  |  |  |  |  | обучения |  |  |  |
| 39 |  |  | Прыжки в скакалку | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, кол­лективного выполнения заданий | Разучивание разминки со скакалкой, повторе­ние техники прыжков в скакалку, разучива­ние подвижной игры «Горячая линия» | Разминка со скакал­кой, прыжки в скакал­ку, подвижная игра «Горячая линия» |  |
| 40 |  |  | Прыжки | Комби- | Здоровье - | Повторение разминки | Разминка со скакал- |
|  |  |  | в скакалку | нирован- | сбережения, | со скакалкой, совер- | кой, прыжки в скакал- |  |
|  |  |  | в движе- | ный | развивающего | шенствование техники | ку на месте и в движе- |  |
|  |  |  | нии |  | обучения, ин- | прыжков в скакалку, | нии, подвижная игра |  |
|  |  |  |  |  | дивидуально- | разучивание прыжков | «Горячая линия» |  |
|  |  |  |  |  | личностного | в скакалку в движении, |  |  |
|  |  |  |  |  | обучения | повторение подвижной |  |  |
|  |  |  |  |  |  | игры «Горячая линия» |  |  |
| 41 |  |  | Круговая трениров­ка | Комби­нирован­ный | Здоровьесбе-режения, ин­дивидуально-личностного обучения, само­анализа | Разучивание разминки в движении, прохожде­ние станций круговой тренировки, совер­шенствование техники виса завесом одной | Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, по­движная игра «Медве­ди и пчелы» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| ровки, правила подвижной игры «Удочка» | щать его в устной форме. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели,сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | желательности 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 |  |
| Знать, как выполняются прыжки в ска­калку, правила подвижной игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения,свою способность к преодолению препятствий и са­мокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять прыжки в скакалку, играть в по­движную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие самостоя­тельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать, как выполняются прыжки в ска­калку в движе­нии, правила подвижной игры «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопро­сов.  ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, осу­ществлять действия по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в раз­ных ситуациях,разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки |  |
| Знать, как вы­полняется вис завесом одной и двумя нога­ми, правила прохождения | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, контро- | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | | 7 | | 8 | |  |
|  |  |  |  | |  | и коррекции  действий | | и двумя ногами, проведение подвижной игры  «Медведи и пчелы» | |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |  |
| 42 |  |  | Вис со­гнувшись, вис про­гнувшись | | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, индивидуаль­но-личностно- | | Проведение разминки в движении, повторе­ние техники выполне­ния виса согнувшись | | Разминка в движении, техника выполне­ния виса согнувшись и виса прогнувшись | |  |
|  |  |  | на гимна- | |  | го обучения, | | и виса прогнувшись | | на кольцах, подвиж- | |  |
|  |  |  | стических | |  | самоанализа | | на гимнастических | | ная игра «Медведи | |  |
|  |  |  | кольцах | |  | и коррекции | | кольцах, повторе- | | и пчелы» | |  |
|  |  |  |  | |  | действий | | ние подвижной игры | |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | | «Медведи и пчелы» | |  | |  |
| 43 |  |  | Перево­рот назад и вперед | | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, индивидуаль- | | Повторение разминки в движении, совер­шенствование техни- | | Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перево- | |  |
|  |  |  | на гимна- | |  | но-личностно- | | ки выполнения виса | | роты назад и вперед | |  |
|  |  |  | стических | |  | го обучения, | | согнувшись и виса | | на гимнастических | |  |
|  |  |  | кольцах | |  | самоанализа | | прогнувшись на гим- | | кольцах, подвижная | |  |
|  |  |  |  | |  | и коррекции | | настических кольцах, | | игра «Шмель» | |  |
|  |  |  |  | |  | действий | | повторение перево- | |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | | ротов назад и вперед | |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | | на гимнастических | |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | | кольцах, проведе- | |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | | ние подвижной игры | |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | | «Шмель» | |  | |  |
| 44 |  |  | Комби- | | Комби- | Здоровье - | | Разучивание разминки | | Разминка с обручами, | |  |
|  |  |  | нация | | нирован- | сбережения, | | с обручами, разучи- | | комбинация на гим- | |  |
|  |  |  | на гимна- | | ный | индивидуаль- | | вание комбинации | | настических кольцах, | |  |
|  |  |  | стических | |  | но-личностно- | | на гимнастических | | техника вращения об- | |  |
|  |  |  | кольцах | |  | го обучения, | | кольцах, повторение | | руча, подвижная игра | |  |
|  |  |  |  | |  | самоанализа | | техники вращения | | «Шмель» | |  |
|  |  |  |  | |  | и коррекции | | обруча, проведение | |  | |  |
|  |  |  |  | |  | действий | | подвижной игры | |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | | «Шмель» | |  | |  |
| 45 |  |  | Вращение обруча | | Комби­нирован­ный | Здоровьесбе-режения, ин­дивидуально-личностного обучения, само- | | Повторение разминки с обручами, повто­рение комбинации на гимнастических кольцах, совершен- | | Разминка с обручами, комбинация на гим­настических кольцах, техника вращения об­руча, подвижная игра | |  |
|  |  |  |  | |  | анализа | | ствование техники вра- | | «Ловишка с мешочком | |  |
| 9 | | | | 10 | | | 11 | | 12 | |
| станций кру­говой трени­ровки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы» | | | | лировать 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» | | | и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе | |  | |
| Знать технику выполнения виса согнув­шись и виса прогнувшись на кольцах, правила по­движной игры «Медведи и пчелы» | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уста­навливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, иг­рать в подвижную игру «Медведи и пчелы» | | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потреб­ностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
| Знать технику выполнения виса согнув­шись, виса прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастиче­ских кольцах, правила по­движной игры «Шмель» | | | | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уста­навливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гим­настических кольцах, играть в по­движную игру «Шмель» | | | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потреб­ностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | |  | |
| Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вра­щения обруча, правила по­движной игры «Шмель» | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретно содержание и сооб­щать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения,свою способность к преодолению препятствий и са­мокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять ком­бинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель» | | | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностно­го смысла учения, при­нятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочув­ствия другим людям, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | |  | |
| Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику враще­ния обруча, | | | | ***Коммуникативные:*** представлять конкретно содержание и сооб­щать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего | | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучаю­щегося, развитие | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | | 7 | | 8 | |
|  |  |  |  | |  | и коррекции | | щения обруча, прове- | | на голове» | |
|  |  |  |  | |  | действий | | дение подвижной игры «Ловишка с мешочком  на голове» | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |
| 46 |  |  | Варианты вращения обруча | | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, индивидуаль­но-личностно-  го обучения,  самоанализа  и коррекции  действий | | Разучивание размин­ки с обручами в дви­жении, контрольная проверка техники  вращения обруча, зна-  комство с различными  вариантами вращения  обруча, повторение  подвижной игры «Ло-  вишка с мешочком  на голове» | | Разминка с обручами в движении, вариан­ты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком  на голове» | |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |  | |
| 47 |  |  | Лазанье по канату и круговая  трениров-  ка | | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, индивидуаль-  но-личностно-  го обучения,  коллективного  выполнения за-  даний | | Повторение разминки с обручами в дви­жении, проведение  лазанья по канату,  проведение круговой  тренировки, проведе-  ние подвижной игры  «Ловишка с мешочком  на голове» | | Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая | |
|  |  |  |  | тренировка, подвиж- | |
|  |  |  |  | ная игра «Ловишка | |
|  |  |  |  | |  | с мешочком на голо- | |
|  |  |  |  | |  | ве» | |
|  |  |  |  | |  |  | |
|  |  |  |  | |  |  | |
| 48 |  |  | Круговая трениров­ка | | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально-личностного обучениия | | Разучивание разминки с массажными мячами в движении, прове­дение круговой тре­нировки, проведение одной игры по жела­нию детей, подведение итогов четверти | | Разминка с мас­сажными мячами в движении, круговая тренировка, подвиж­ная игра, подведение итогов | |
| 9 | | | | 10 | | | 11 | | 12 | |
| правила по­движной игры «Ловишка с мешочком на голове» | | | | научения, свою способность к преодолению препятствий и са­мокоррекции.  ***Познавательные:*** выполнять ком­бинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | | | этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, сочув­ствия другим людям, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | |  | |
| Знать варианты вращения об­руча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | | | | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, с достаточ­ной полнотой и точностью выра­жать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуни­кации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно 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 | |  | |
| Знать, как выполняются лазанье по ка­нату, захват каната нога­ми, круговая тренировка, правила по­движной игры «Ловишка с мешочком на голове» | | | | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** уметь захваты­вать канат ногами, лазать по ка­нату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на го­лове» | | | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки | |  | |
| 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 | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | б | 7 | 8 |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | |
| 49 |  |  | Сту- | Комби- | Здоровьесбере- | Знакомство с органи- | Организационно- |
|  |  |  | пающий | нирован- | жения, инфор- | зационно-методиче- | методические требо- |
|  |  |  | и скользя- | ный | мационно-ком- | скими требованиями, | вания, ступающий |
|  |  |  | щий шаг |  | муникативные, | применяемыми на уро- | и скользящий шаг |
|  |  |  | на лыжах |  | коллективного | ках, посвященных | на лыжах без палок |
|  |  |  | без палок |  | выполнения за- | лыжной подготовке, |  |
|  |  |  |  |  | даний | проверка спортивной |  |
|  |  |  |  |  |  | формы и инвентаря, |  |
|  |  |  |  | , |  | повторение техники |  |
|  |  |  |  |  |  | ступающего и сколь- |  |
|  |  |  |  |  |  | зящего шага на лыжах |  |
|  |  |  |  |  |  | без палок |  |
| 50 |  |  | Повороты пересту-панием на лыжах без палок | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, коллективного | Проверка умения при­стегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, | Ступающий и сколь­зящий шаг на лыжах без палок, техника по­ворота переступанием на лыжах без палок |
|  |  |  |  |  | выполнения за- | повторение техники |  |
|  |  |  |  |  | даний | поворота переступани- |  |
|  |  |  |  |  |  | ем на лыжах без палок |  |
| 51 |  |  | Сту­пающий и скользя­щий шаг на лыжах с палками | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, развития навы­ков обобщения и систематиза­ции знаний | Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершен­ствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, повторение техники | Работа рук с лыжны­ми палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных па­лок, так и с ними |
|  |  |  |  |  |  | ходьбы ступающим |  |
|  |  |  |  |  |  | и скользящим шагом |  |
|  |  |  |  |  |  | на лыжах с палками |  |
| 52 |  |  | Тормо- | Комби- | Здоровье- | Совершенствование | Передвижение на лы- |
|  |  |  | жение | нирован- | сбережения, | техники передвижения | жах ступающим |
|  |  |  | падением | ный | педагогики со- | на лыжах с палками | и скользящим шагом |
|  |  |  | на лыжах |  | трудничества, | и без, повторение | с палками и без них, |
|  |  |  | с палками |  | проблемного | техники торможения | торможение падени- |
|  |  |  |  |  | обучения | падением, разучивание | ем, подвижная игра |
|  |  |  |  |  |  | подвижной игры «Сал- | «Салки на снегу» |
|  |  |  |  |  |  | ки на снегу» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Выполнять ор­ганизационные требования на уроках, посвященных лыжной подго­товке, готовить лыжный ин­вентарь к экс­плуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лы­жах без палок | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе, добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, сохранять задан­ную цель.  ***Познавательные:*** пристегивать крепления, передвигаться сколь­зящим и ступающим шагом на лы­жах без палок | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвиже­ние на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, пово­рот переступа-нием на лыжах без палок | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** самостоятельно пристегивать лыжные крепле­ния, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах пе-реступанием без палок | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие этических чувств, добро­желательности и эмоцио­нально-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям |  |
| Знать, как ра­ботают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверст­никами и взрослыми. ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользя­щим шагом как без лыжных палок, так и с ними | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |  |
| Знать, как передвигать­ся на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять тор­можение паде­нием, прави- | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверст­никами и взрослыми. ***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствие по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах ступающим и скользя- | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, форми­рование установки |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 53 |  |  | Прохо- | Комби- | Здоровье- | Совершенствование | Техника передвиже- |
|  |  |  | ждение | нирован- | сбережения, | техники передвижения | ния на лыжах, про- |
|  |  |  | дистан- | ный | проблемного | на лыжах, прохожде- | хождение дистанции |
|  |  |  | ции 1 км |  | обучения, педа- | ние дистанции 1 км | 1 км на лыжах, по- |
|  |  |  | на лыжах |  | гогики сотруд- | на лыжах, повторение | движная игра «Салки |
|  |  |  |  |  | ничества | подвижной игры «Сал- | на снегу» |
|  |  |  |  |  |  | ки на снегу» |  |
| 54 |  |  | Повороты пересту-панием на лыжах | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, коллек­тивного выпол­нения заданий, | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов | Передвижение на лы­жах, повороты пере-ступанием на лыжах с палками, техника |
|  |  |  | с палками |  | развивающего | на лыжах с палками, | обгона на лыжах |
|  |  |  | и обгон |  | обучения | разучивание техники |  |
|  |  |  |  |  |  | обгона на лыжах |  |
| 55 |  |  | Подъем на склон «полу­елочкой» и спуск | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, кол­лективного | Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повто­рение техники подъема «полуелочкой», повто- | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелоч­кой», спуск со склона в основной стойке |
|  |  |  | на лыжах |  | выполнения | рение техники спуска |  |
|  |  |  |  |  | заданий | под уклон в основной |  |
|  |  |  |  |  |  | стойке |  |
| 56 |  |  | Подъем на склон «елочкой» | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающе­го обучения, самоанализа | Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повто­рение техники подъема на склон «полуелоч- | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелоч­кой» и «елочкой», спуск со склона в ос­новной стойке |
|  |  |  |  |  | и коррекции | кой», разучивание тех- |  |
|  |  |  |  |  | действий | ники подъема на склон |  |
|  |  |  |  |  |  | «елочкой», повторе- |  |
|  |  |  |  |  |  | ние техники спуска |  |
|  |  |  |  |  |  | со склона в основной |  |
|  |  |  |  |  |  | стойке |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| ла подвижной игры «Салки на снегу» | Знать, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и «по­луелочкой», спуск в основ­ной стойке | на безопасный и здоро­вый образ жизни |  |
| Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить ди­станцию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |  |
| Знать, как выполняются обгон на лы­жах, поворот переступани-ем на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах | ***Коммуникативные:*** работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять обгон на лыжах и поворот переступани-ем на лыжах с палками | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях |  |
| Знать, как выполняют­ся подъем на склон «полуелоч­кой» и спуск со склона в ос­новной стойке | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в достижении цели со сверстника­ми, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полу­елочкой» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоро­вый образ жизни |  |
| Знать, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и «по­луелочкой», спуск в основ­ной стойке | ***Коммуникативные:*** сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** выполнять подъ­ем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочув­ствия другим людям, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 57 |  |  | Передви-  жение  на лыжах  змейкой | Комби-  нирован-  ный | Здоровье -  сбережения,  индивидуаль-  но-личностно-  го обучения,  проблемного  обучения | Совершенствование  техники передвижения  на лыжах различными  ходами, повторение  передвижения на лы-  жах змейкой, повторе-  ние подъема на склон  «елочкой», совершен-  ствование техники  спуска со склона в ос-  новной стойке | Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой»,спуск со склона в основной стойке |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  | Подвиж­ная игра  на лыжах  «Накаты» | Комби­нирован-  ный | Здоровье-сбережения,  индивидуаль-  но-личностно-  го обучения,  проблемного  обучения | Совершенствование техники передвижения  на лыжах, повторение  передвижения на лы-  жах змейкой, разучи-  вание подвижной игры  на лыжах «Накаты» | Передвижение на лы­жах змейкой, подвиж- |
|  |  |  | ная игра на лыжах |
|  |  |  |  | «Накаты» |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 59 |  |  | Прохо­ждение дистан­ции 1,5 км  на лыжах | Репро­дуктив­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения,  самоанализа  и коррекции  действий | Прохождение дистан­ции 1 ,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке,  свободное катание | Прохождение дистан­ции 1 ,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное |
|  |  |  |  | катание |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 60 |  |  | Контроль­ный урок по лыж­ной под­готовке | Кон­троль­ный | Здоровье -сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- | Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение по­воротов переступай ием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой,  повторение техники  подъема на склон «по-  луелочкой», «елочкой»  и спуска в основной  стойке | Ступающий и сколь­зящий лыжный шаг, повороты пересту-панием на лыжах, передвижение на лы- |
|  |  |  |  |  | вития навыков | жах змейкой, подъем |
|  |  |  |  |  | обобщения | на склон «полуелоч- |
|  |  |  |  |  | и систематиза- | кой» и «елочкой», |
|  |  |  |  |  | ции знаний | спуск со склона в ос- |
|  |  |  |  |  |  | новной стойке |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать, как передвигать­ся на лыжах змейкой, как выполняют­ся подъем на склон «елоч­кой» и спуск в основной стойке | ***Коммуникативные:*** сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и са­мокоррекции.  ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |  |
| Знать, как пе­редвигаться на лыжах змей­кой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять за­данную цель.  ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах змейкой, играть в по­движную игру на лыжах «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки, умение не создавать кон­фликты и находить выхо­ды из спорных ситуаций |  |
| Знать, как проходить ди­станцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лы­жах со склона и по лыжне | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстни­ками.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели,сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить ди­станцию 1,5 км на лыжах | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |  |
| Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот пе-реступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «по­луелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в ос­новной стойке | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уста­навливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.  ***Познавательные:*** передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елоч­кой», спускаться со склона в ос­новной стойке | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | |
| 61 | |  | |  | Круговая | Репро- | Здоровьесбе- | Разучивание разминки | Разминка с обручами, |
|  | |  | |  | трениров- | дуктив- | режения, ин- | с обручами, прове- | круговая тренировка, |
|  | |  | |  | ка | ный | дивидуально- | дение круговой тре- | подвижная игра «Вы- |
|  | |  | |  |  |  | личностного | нировки, повторение | шибалы» |
|  | |  | |  |  |  | обучения, педа- | подвижной игры «Вы- |  |
|  | |  | |  |  |  | гогики сотруд- | шибалы» |  |
|  | |  | |  |  |  | ничества |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | |
| 62 | |  | |  | Подвиж- | Репро- | Здоровьесбере- | Повторение разминки | Разминка с обручами, |
|  | |  | |  | ная игра | дуктив- | жения, педаго- | с обручами, совершен- | лазанье по гимнасти- |
|  | |  | |  | «Белочка- | ный | гики сотрудни- | ствование техники | ческой стенке, по- |
|  | |  | |  | защитни- |  | чества | лазанья по гимнасти- | движная игра «Белоч- |
|  | |  | |  | ца» |  |  | ческой стенке, прове- | ка-защитница» |
|  | |  | |  |  |  |  | дение подвижной игры |  |
|  | |  | |  |  |  |  | «Белочка-защитница» |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
|  |  | |  | | Преодо­ление по- | Комби­нирован- | Здоровье-сбережения, | Разучивание раз­минки в движении, | Разминка в движении, полоса препятствий, |
| 63 | |  | |  |
|  | |  | |  | лосы пре- | ный | проблемного | преодоление полосы | подвижная игра |
|  | |  | |  | пятствий |  | обучения, | препятствий, повторе- | «Удочка» |
|  | |  | |  |  |  | самоанализа | ние подвижной игры |  |
|  | |  | |  |  |  | и коррекции | «Удочка» |  |
|  | |  | |  |  |  | действий |  |  |
| 64 | |  | |  | Услож­ненная полоса препят­ствий | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, самоанализа | Проведение разминки в движении, преодо­ление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвиж­ная игра «Совушка» |
|  | |  | |  |  |  | и коррекции | игры «Совушка» |  |
|  | |  | |  |  |  | действий |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |
| Знать правила прохождения станций круго­вой трениров­ки, правила по­движной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжела­тельное отношение друг к другу. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***Познавательные:*** проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы» | Принятие и освоение социальной роли об­учающегося, развитие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоя­тельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе |  |
|  |  |  |  |
| Знать техни­ку лазанья по гимнасти­ческой стенке, правила игры «Белочка-за­щитница» | ***Коммуникативные:*** слушать и слу­шать 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 |  |
|  |  |  |  |
| Знать, как про­ходить полосу препятствий, правила игры «Удочка» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкрет­ное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости |  |
| Знать, как про­ходить услож­ненную полосу препятствий, правила по­движной игры «Совушка» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкрет­ное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** проходить услож­ненную полосу препятствий, иг­рать в подвижную игру «Совушка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 65 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающе­го обучения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторе­ние техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бе- | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, техника прыжка в вы­соту с прямого раз­бега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |
|  |  |  |  |  |  | гуны и прыгуны» |  |
| 66 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на резуль­тат | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, самоанализа и коррекции действий | Повторение разминки с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и пры- | Разминка с гимнасти­ческими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвиж­ная игра «Бегуны и прыгуны» |
|  |  |  |  |  |  | гуны» |  |
| 67 |  |  | Прыжок в высоту спиной вперед | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, | Разучивание размин­ки с перевернутыми гимнастическими ска­мейками, повторение | Разминка с перевер­нутыми гимнастиче­скими скамейками, техника прыжка в вы- |
|  |  |  |  |  | самоанализа и коррекции действий | техники прыжка в вы­соту спиной вперед, совершенствование | соту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Сал- |
|  |  |  |  |  |  | техники прыжка в вы­соту с прямого разбега, | ки — дай руку» |
|  |  |  |  |  |  | разучивание подвиж­ной игры «Салки — дай |  |
|  |  |  |  |  |  | руку» |  |
| 68 |  |  | Контроль­ный урок по прыж­кам в вы- | Кон­троль­ный | Здоровьесбе-режения, раз­вития навыков обобщения | Повторение размин­ки с перевернутыми гимнастическими скамейками, совер- | Разминка с переверну тыми гимнастически­ми скамейками, пры­жок в высоту спиной |
|  |  |  | соту |  | и систематиза­ции знаний | шенствование техники прыжка в высоту спи­ной вперед и с прямого разбега, повторение подвижной игры «Сал- | вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку» |
|  |  |  |  |  |  | ки — дай руку» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать, как выполняется прыжок в вы­соту с прямого разбега, прави­ла подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, добывать недостающую информацию с по­мощью вопросов. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу сво­его научения, свою способность к преодолению препятствий и са­мокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в по­движную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| Знать, как выполняется прыжок в вы­соту с прямого разбега на ре­зультат, прави­ла подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содер­жание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.  ***Познавательные:*** выполнять прыжки в высоту с прямого разбе­га на результат, играть в подвиж­ную игру «Бегуны и прыгуны» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| Знать, как выполняется прыжок в вы­соту спиной вперед и с пря­мого разбега, правила по­движной игры «Салки — дай руку» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, добывать недостающую информацию с по­мощью вопросов. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, кон­тролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. ***Познавательные:*** прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и сво­боде, формирование установки на безопасный образ жизни |  |
| Знать технику выполнения прыжка в вы­соту спиной вперед и с пря­мого разбега, правила по­движной игры «Салки — дай руку» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, адекватно пони­мать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в по­движную игру «Салки — дай руку» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | 5 | 6 | | | 7 | 8 | | |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | | | | |
| 69 |  | Броски Комби- Здоровье- Разучивание разминки Разминка в парах, | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  | | и ловля | | нирован- | | сбережения, | в парах, повторение | | | броски и ловля мяча |  |
|  |  |  | | мяча в па- | | ный | | проблемного | бросков и ловли мяча | | | в парах, подвижная |  |
|  |  |  | | рах | |  | | обучения, раз- | в парах, разучивание | | | игра «Ловишка с мя- |  |
|  |  |  | |  | |  | | вивающего | подвижной игры «Ло- | | | чом и защитниками» | • |
|  |  |  | |  | |  | | обучения | вишка с мячом и за- | | |  | • |
|  |  |  | |  | |  | |  | щитниками» | | |  |  |
| 70 |  |  | | Броски мяча в баскет­больное кольцо способом «снизу» | | Комби­нирован­ный | | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, раз­вивающего обучения | Повторение размин­ки с мячами в парах, разучивание техники броска мяча в баскет­больное кольцо спосо­бом «снизу», повторе­ние подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | | | Разминка с мячами в парах, техника брос­ка мяча в баскетболь­ное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мя­чом и защитниками» |  |
| 71 |  |  | | Броски | | Комби- | | Здоровье- | Разучивание разминки | | | Разминка с мячом, |
|  |  |  | | мяча | | нирован- | | сбережения, | с мячом, повторение | | | техника броска мяча |  |
|  |  |  | | в баскет- | | ный | | педагогики со- | техники броска мяча | | | в баскетбольное коль- |  |
|  |  |  | | больное | |  | | трудничества, | в баскетбольное коль- | | | цо способами «снизу» |  |
|  |  |  | | кольцо  способом  «сверху» | |  | | развивающего  обучения | цо способом «снизу»,  разучивание техники  броска мяча в баскет-  больное кольцо спосо-  бом «сверху», повторе-  ние подвижной игры  «Вышибалы» | | | и «сверху», подвижная |  |
|  |  |  | |  | | игра «Вышибалы» |  |
|  |  |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  |  |  |
| 72 |  |  | | Ведение мяча | | Комби­нирован- | | Здоровье-сбережения, | Повторение разминки с мячом, повторение | | | Разминка с мячом, техника броска мяча |  |
|  |  |  | | и броски | | ный | | педагогики со- | техники броска мяча | | | в баскетбольное коль- |  |
|  |  |  | | в баскет- | |  | | трудничества, | в баскетбольное коль- | | | цо способами «снизу» |  |
|  |  |  | | больное | |  | | самоанализа | цо способами «снизу» | | | и «сверху», техника |  |
|  |  |  | | кольцо | |  | | и коррекции | и «сверху», разучива- | | | ведения мяча с по- |  |
|  |  |  | |  | |  | | действий | ние техники ведения | | | следующим броском |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | мяча с последующим | | | в баскетбольное коль- |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  |  |  |  |
| Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила по­движной игры «Ловишка с мячом и за­щитниками» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управ­лять поведением партнера (конт­роль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). ***Регулятивные:*** проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и дейст­вия партнеров.  ***Познавательные:*** выполнять брос­ки и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мя­чом и защитниками» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками |  |
| Знать, как выполняется бросок мяча в баскетболь­ное кольцо способом «сни­зу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и за­щитниками» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять бро­сок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в по­движную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, развитие навыков со­трудничества со сверст­никами и взрослыми в разных социальных ситуациях |  |
| Знать, как вы­полняется бро­сок мяча в бас­кетбольное кольцо спосо­бами «снизу» и «сверху», правила по­движной игры «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в по­движную игру «Вышибалы» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие навыков сотрудни­чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятель­ности и личной ответ­ственности |  |
| Знать технику броска мяча в баскетболь­ное кольцо разными спо­собами и после ведения, пра­вила подвиж- | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. *Регулятивные:* контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, развитие |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | |
|  |  | |  |  |  |  | броском в баскетболь- | | цо, подвижная игра | |
|  |  | |  |  |  |  | ное кольцо, повторе- | | «Охотники и утки» | |
|  |  | |  |  |  |  | ние подвижной игры | |  | |
|  |  | |  |  |  |  | «Охотники и утки» | |  | |
| 73 |  | |  | Эстафеты с мячом | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, проблемного | Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование | | Разминка в движениь с мячом, техника ве­дения мяча, эстафеты | |
|  |  | |  |  |  | обучения, педа- | техники ведения мяча, | | с мячом, подвиж- | |
|  |  | |  |  |  | гогики сотруд- | знакомство с различ- | | ная игра «Охотники | |
|  |  | |  |  |  | ничества | ными вариантами | | и утки» | |
|  |  | |  |  |  |  | эстафет, повторение | |  | |
|  |  | |  |  |  |  | подвижной игры | |  | |
|  |  | |  |  |  |  | «Охотники и утки» | |  | |
| 74 |  | |  | Упражне­ния и по­движные игры с мя­чом | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педа­гогики сотруд- | Повторение разминки с мячом в движении, разучивание новых вариантов эстафет с мячом, проведе- | | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зай­цы» | |
|  |  | |  |  |  | ничества | ние подвижной игры | |  | |
|  |  | |  |  |  |  | «Охотники и зайцы» | |  | |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | | | | |
| 75 | |  |  | Зна- | Изуче- | Здоровье- | Разучивание разминки | Разминка с резиновы- | |
|  | |  |  | комство | ние но- | сбережения, | с резиновыми коль- | ми кольцами, прыжки | |
|  | |  |  | с мячами- | вого ма- | проблемного | цами, знакомство | на мячах-хопах, по- | |
|  | |  |  | хопами | териала | обучения, раз- | с прыжками на мячах- | движная игра «Ло- | |
|  | |  |  |  |  | вивающего | хопах, разучивание | вишка на хопах» | |
|  | |  |  |  |  | обучения | подвижной игры «Ло- |  | |
|  | |  |  |  |  |  | вишка на хопах» |  | |
| 76 | |  |  | Прыжки на мячах-хопах | Репро­дуктив­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, раз­вивающего обучения | Повторение разминки с резиновыми коль­цами, повторение техники прыжков на мячах-хопах, повто­рение подвижной игры «Ловишка на хопах» | Разминка с резиновы­ми кольцами, прыжки на мячах-хопах, по­движная игра «Ло­вишка на хопах» | |
|  | |  |  |  |  |  |  | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| ной игры «Охотники и утки» | действия по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** выполнять брос­ки мяча в кольцо способами «сни­зу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охот­ники и утки» | навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми |  |
| Знать, как про­водятся эста­феты с мячом, как выполня­ется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотни­ки и утки» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, уста­навливать рабочие отношения, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** проектировать траектории развития через вклю­чение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим лю­дям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки |  |
| Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотни­ки и зайцы» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и фор­мы сотрудничества. ***Познавательные:*** участвовать в эстафетах с мячом, играть в по­движную игру «Охотники и зайцы» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки |  |
|  |  |  |  |
| Знать, что такое мячи-хопы, как на них пры­гать, правила игры «Ловишка на хопах» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать на мя-чах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | Развитие мотивов учебной деятельности и осозна­ние личностного смысла учения, принятие и освое­ние социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доб­рожелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, формиро­вание установки на без­опасный образ жизни |  |
| Знать, как выполняются прыжки на мя-чах-хопах, правила игры «Ловишка на хопах» | ***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. | ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| **Подвижные игры** | | | | | | | |  |
| 77 |  |  | Круговая | Репро- | Здоровье- | Разучивание раз- | Разминка в движении, |  |
|  |  |  | трениров- | дуктив- | сбережения, | минки в движении, | круговая тренировка, |  |
|  |  |  | ка | ный | педагогики со- | проведение круговой | подвижная игра «Ло- |  |
|  |  |  |  |  | трудничества, | тренировки, проведе- | вишка с мячом и за- |  |
|  |  |  |  |  | коллективного | ние подвижной игры | щитниками» |  |
|  |  |  |  |  | выполнения за- | «Ловишка с мячом |  |  |
|  |  |  |  |  | даний | и защитниками» |  |  |
| 78 |  |  | Подвиж­ные игры | Репро­дуктив­ный | Здоровье-сбережения, педагогики со­трудничества, самоанализа и коррекции | Проведение разминки с мячом, совершен­ствование техники броска мяча в бас­кетбольное кольцо способами «снизу» | Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное коль­цо способами «снизу» и «сверху», подвиж­ные игры |  |
|  |  |  |  |  | действий | и «сверху», проведение |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2—3 подвижных игр |  |  |
|  |  |  |  |  |  | по желанию учеников |  |  |
| 79 |  |  | Броски мяча через волей­больную сетку | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, ин­дивидуально- | Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника |  |
|  |  |  |  |  | личностного | подвижной игры «За- | мячами» |  |
|  |  |  |  |  | обучения | бросай противника |  |  |
|  |  |  |  |  |  | мячами» |  |  |
| 80 |  |  | Броски мяча через волей­больную | Комби­нирован­ный | Здоровьесбере-жения, педаго­гики сотрудни­чества, | Повторение разминки с мячами, совершен­ствование техники броска мяча через | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, по- |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | ***Познавательные:*** прыгать на мя-чах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах» | доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости, формирование установ­ки на безопасный образ жизни |  |
|  |  |  |  |
| Знать правила прохождения станций кру­говой трени­ровки, правила игры «Ловишка с мячом и за­щитниками» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.  ***Познавательные:*** проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мя­чом и защитниками» | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответствен­ности |  |
| 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 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 |  |
| Знать, как выполняются броски мяча через волей­больную сет­ку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, рабо­тать в группе, добывать недостаю­щую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять задан­ную цель.  ***Познавательные:*** выполнять брос­ки мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забро­сай противника мячами» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела­тельности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лым в разных ситуациях, умение не создавать кон­фликты |  |
| Знать технику бросков мяча через волей­больную сетку | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга и учителя, управ­лять поведением партнера (конт­роль, коррекция, оценка действий | Развитие навыков со­трудничества со сверст­никами и взрослыми, умение не создавать |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | | 8 1 | |
|  | |  |  | сетку  на точ-  ность | |  | развивающего  обучения | волейбольную сетку  на точность, разучива-  ние подвижной игры  «Точно в цель» | | движная игра «Точно  в цель» | |
|  | | ^ |  |  |
|  | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  | |  |  |  | |
|  | |  |  |  | |  |  |  | |  | |
| 81 | |  |  | Броски мяча через волей- | | Комби­нирован­ный | Здоровье -сбережения, проблемного  обучения, педа-  гогики сотруд-  ничества | Разучивание разминки с мячом в парах, совер­шенствование техники | | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через  волейбольную сетку  с дальних дистанций,  подвижная игра «Точ-  но в цель» | |
|  | |  |  | больную | |  | броска мяча через | |
|  | |  |  | сетку | |  | волейбольную сетку | |
|  | |  |  | с дальних | |  | с дальних дистанций, | |
|  | |  |  | дистанций | |  |  | повторение подвижной | |
|  | |  |  |  | |  |  | игры «Точно в цель» | |  | |
| 82 | |  |  | Подвиж­ная игра «Вышиба­лы через  сетку» | | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, педа-  гогики сотруд-  ничества | Повторение разминки с мячом в парах, совер­шенствование техники броска мяча через  волейбольную сетку,  проведение подвижной  игры «Вышибалы через  сетку» | | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, | |
|  | |  |  |  | подвижная игра «Вы- | |
|  | |  |  |  | |  | шибалы через сетку» | |
|  | |  |  |  | |  |  |  | |
|  | |  |  |  | |  |  |  | |
| 83 | |  |  | Контроль­ный урок по брос­кам мяча | | Кон­троль­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции | Разучивание разминки с мячом, проведение контрольных брос­ков мяча через сетку | | Разминка с мячом, контрольные брос­ки мяча через сетку на дальность и точ- | |
|  | |  |  | через во- | |  | действий, педа- | на дальность и точ- | | ность, подвижная игра | |
|  | |  |  | лейболь- | |  | гогики сотруд- | ность, повторение по- | | «Вышибалы через | |
|  | |  |  | ную сетку | |  | ничества | движной игры «Выши- | | сетку» | |
|  | |  |  |  | |  |  | балы через сетку» | |  | |
|  | |  |  |  | |  |  |  | |  | |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | | | |
| 84 | |  |  | Броски | | Комби- | Здоровье- | Разучивание разминки | | Разминка с набивным | |
|  | |  |  | набивно- | | нирован- | сбережения, | с набивным мячом, | | мячом, техника брос- | |
|  | |  |  | го мяча | | ный | индивидуаль- | повторение техники | | ка набивного мяча | |
|  | |  |  | от груди | |  | но-личностно- | броска набивного мяча | | от груди и «снизу», по- | |
|  | 9 | | | | 10 | | | | 11 | | 12 | |
|  | на точность, | | | | партнера, умение убеждать). | | | | конфликты и находить | |  | |
|  | правила по- | | | | *Регулятивные:* проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение аде-  кватно оценивать свои действия  и действия партнера.  *Познавательные:* выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | | | выход из спорных ситуа- | |  | |
|  | движной игры | | | | ций, развитие этических | |  | |
|  | «Точно в цель» | | | | чувств, доброжелатель- | |  | |
|  |  | | | | ности, сочувствия другим | |  | |
|  |  | | | | людям | |  | |
|  |  | | | |  | |  | |
|  |  | | | |  | |  | |
|  |  | | | |  | |  | |
|  |  | | | |  | |  | |
|  |  | | | |  | |  | |
|  | Знать технику | | | | *Коммуникативные:* устанавливать | | | | Развитие мотивов учеб- | |  | |
|  | бросков мяча | | | | рабочие отношения, эффективно | | | | ной деятельности и осо- | |  | |
|  | через волей- | | | | сотрудничать и способствовать | | | | знание личностного | |  | |
|  | больную сетку | | | | продуктивной кооперации. | | | | смысла учения, развитие | |  | |
|  | на дальность, | | | | *Регулятивные:* самостоятельно | | | | этических чувств, добро- | |  | |
|  | играть в по- | | | | формулировать познавательные  цели, находить необходимую ин-  формацию.  *Познавательные:* выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | | | | желательности и эмоцио- | |  | |
|  | движную игру | | | | нально-нравственной от- | |  | |
|  | «Точно в цель» | | | | зывчивости, сочувствия | |  | |
|  |  | | | | другим людям, развитие | |  | |
|  |  | | | | навыков сотрудничества | |  | |
|  |  | | | | со сверстниками | |  | |
|  |  | | | |  | |  | |
|  | Знать, как | | | | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.  *Регулятивные:* контролировать  процесс и оценивать результат  своей деятельности, сохранять за-  данную цель.  *Познавательные:* выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | | | | Развитие этических | |  | |
|  | выполняются | | | | чувств, доброжелатель- | |  | |
|  | броски мяча | | | | ности и эмоциональ- | |  | |
|  | через волей- | | | | но-нравственной от- | |  | |
|  | больную сетку, | | | | зывчивости, сочувствия | |  | |
|  | правила по- | | | | другим людям, развитие | |  | |
|  | движкой игры | | | | навыков сотрудничества | |  | |
|  | «Вышибалы | | | | со сверстниками, умение | |  | |
|  | через сетку» | | | | не создавать конфлик- | |  | |
|  |  | | | | ты и находить выходы | |  | |
|  |  | | | | из спорных ситуаций | |  | |
|  |  | | | |  | |  | |
|  | Знать, как | | | | *Коммуникативные:* добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. | | | | Развитие этических | |  | |
|  | проходит кон- | | | | чувств, доброжелатель- | |  | |
|  | трольный урок | | | | ности, сочувствия другим | |  | |
|  | по броскам  мяча через сет- | | | | людям, развитие само- | |  | |
| стоятельности и личной | |  | |
|  | ку на дальность | | | | *Регулятивные:* адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  *Познавательные:* выполнять кон-  трольные броски на дальность  и точность, играть в подвижную | | | | ответственности, разви- | |  | |
|  | и точность, | | | | тие навыков сотрудни- | |  | |
|  | правила игры | | | | чества со сверстниками | |  | |
|  | «Вышибалы | | | | и взрослыми в разных | |  | |
|  | через сетку» | | | | социальных ситуациях | |  | |
|  |  | | | |  | |  | |
|  |  | | | | игру «Вышибалы через сетку» | | | | | |  | |
|  |  | | | | | | | | | | | |
| Знать, как | | | | *Коммуникативные:* представлять | | | | Развитие мотивов учеб- | |  | |
|  | выполняются | | | | конкретное содержание и сооб- | | | | ной деятельности и осо- | |  | |
|  | броски набив- | | | | щать его в устной форме, добывать недостающую информацию с по- | | | | знание личностного | |  | |
|  | ного | | | | смысла учения, принятие | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | *5* | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  | и спосо­бом «сни­зу» |  | го обучения, самоанализа и коррекции действий | от груди и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель» | движная игра «Точно в цель» |
| 85 |  |  | Бросок набивного мяча из-за головы на даль- | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, индивидуаль­но-личностно­го обучения, | Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков на­бивного мяча от груди | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точ- |
|  |  |  | ность |  | самоанализа и коррекции действий | и «снизу», разучива­ние техники броска набивного мяча из-за | но в цель» |
|  |  |  |  |  |  | головы, повторение подвижной игры «Точ- |  |
|  |  | |  |  |  | но в цель» | \_\_\_\_\_\_ т \_\_\_ ш\_ \_\_|х. \_1цг . ..\_ .,..^ц \_\_\_ 1\_.\_^..-..Д1. \_\_\_ ,,\_-..ш.— ,цц.-^и, |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | |
|  | | | | | | Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на даль-  ность, тестирование виса на время, прове-  дение нового варианта подвижной игры «Точ-  но в цель» | Разминка с набив­ным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса  на время, подвижная игра «Точно в цель» |
| 86 |  |  | Тести­рование виса на время | Кон­троль­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, педа-  гогики сотруд­ничества |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 87 |  |  | Тести­рование наклона | Кон­троль­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа | Разучивание размин­ки, направленной на развитие гибкости, | Разминка, направ­ленная на развитие гибкости, тестирова- |
|  |  |  | вперед |  | и коррекции | тестирование наклона | ние наклона вперед |
|  |  |  | из поло­жения стоя |  | действий, педа­гогики сотруд­ничества | вперед из положения стоя, повторение по­движной игры «Точно | из положения стоя, подвижная игра «Точ­но в цель» |
|  |  |  |  |  |  | в цель» |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | |
| 88 |  |  | Тести­рование прыжка | Кон­троль­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа | Разучивание размин­ки, направленной на подготовку к прыж- | Разминка, направ­ленная на подготовку к прыжкам в длину, |
|  |  |  | в длину с места |  | и коррекции действий, раз­вития навыков самодиагно­стики | кам в длину, тестиро­вание прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Со­бачки» | тестирование прыжка в длину с места, по­движная игра «Собач­ки» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| мяча от гру­ди и «снизу», правила игры «Точно в цель» | мощью вопросов. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.  ***Познавательные:*** бросать набив­ной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель» | и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |  |
| Знать тех­нику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, прави­ла подвижной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информа­цию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель.  ***Познавательные:*** бросать набив­ной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки |  |
|  |  |  |  |
| Знать технику броска на­бивного мяча из-за головы на дальность, правила те­стирования виса на время, правила по­движной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. ***Познавательные:*** выполнять брос­ки набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестиро­вание виса на время, играть в по­движную игру «Точно в цель» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки |  |
| Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** *с* достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. ***Познавательные:*** проходить тести­рование наклона вперед из поло­жения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками |  |
| Знать правила тестирования прыжка в дли­ну с места, правила по­движной игры «Собачки» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде- | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | | Кон­троль­ный |  | | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, |
| 89 |  | |  | | Тести­рование подтя- | Здоровье-сбережения, самоанализа | Разучивание размин­ки, направленной на развитие координа- |
|  |  | |  | | гивания |  | и коррекции | ции движении, тести- | тестирование подтяги- |
|  |  | |  | | на низкой |  | действий, раз- | рование подтягивания | вания на низкой пере- |
|  |  | |  | | пере- |  | вития навыков | на низкой перекладине | кладине из виса лежа |
|  |  | |  | | кладине |  | самодиагно- | из виса лежа согнув- | согнувшись, подвиж- |
|  |  | |  | | из виса |  | стики | шись, повторение | ная игра «Собачки» |
|  |  | |  | | лежа со- |  |  | подвижной игры «Со- |  |
|  |  | |  | | гнувшись |  |  | бачки» |  |
| 90 |  | |  | | Тести­рование подъема туловища из поло- | Кон­троль­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа и коррекции действий, раз- | Повторение разминки, направленной на раз­витие координации движений, тестирова­ние подъема туловища | Разминка, направлен­ная на развитие коор­динации движений, тестирование подъема туловища из положе- |
|  |  | |  | | жения |  | вития навыков | из положения лежа | ния лежа за 30 с, по- |
|  |  | |  | | лежа |  | самодиагно- | за 30 с, разучивание | движная игра «Земля, |
|  |  | |  | | за 30 с |  | стики | подвижной игры «Зем- | вода, воздух» |
|  |  | |  | |  |  |  | ля, вода, воздух» |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | | | |
| 91 |  | |  | | Техника метания на точ­ность (разные | Комби­нирован­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, кол­лективного | Разучивание разминки с мешочками, повторе­ние различных вариан­тов метания и бросков на точность, проведе- | Разминка с мешоч­ками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Зем- |
|  |  | |  | | предметы) |  | выполнения | ние подвижной игры | ля, вода, воздух» |
|  |  | |  | |  |  | заданий | «Земля, вода, воздух» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собач­ки» | поступки, развитие на­выков сотрудничества со сверстниками |  |
|  |  |  |  |
| Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила по­движной игры «Собачки» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув­шись, играть в подвижную игру «Собачки» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |  |
| Знать правила тестирования подъема туло­вища из по­ложения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, обосно­вывать свою точку зрения и дока­зывать собственное мнение. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить те­стирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |  |
|  |  |  |  |
| Знать, как выполнять различные варианты мета­ния и бросков на точность, правила по­движной игры «Земля,вода, воздух» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Регулятивные:*** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть сред­ствами саморегуляции и рефлек­сии деятельности. **Познавательные:** правильно под­бирать вариант метания или брос­ка предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, разви­тие самостоятельности и личной ответствен­ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедли­вости и свободе |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 1 |
| 92 |  |  | Тестиро- | Кон- | Здоровье- | Повторение разминки | Разминка с мешоч- |
|  |  |  | вание ме- | троль- | сбережения, | с мешочками, тестиро- | ками, тестирование |
|  |  |  | тания ма- | ный | самоанализа | вание метания малого | метания малого мяча |
|  |  |  | лого мяча |  | и коррекции | мяча на точность, про- | на точность, подвиж- |
|  |  |  | на точ- |  | действий, раз- | ведение подвижной | ная игра «Ловишка |
|  |  |  | ность |  | вития навыков | игры «Ловишка с ме- | с мешочком на голо- |
|  |  |  |  |  | самодиагно- | шочком на голове» | ве» |
|  |  |  |  |  | стики |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные** игры | | | | | | | |
| 93 |  |  | Подвиж- | Репро- | Здоровье- | Разучивание разминки | Разминка с гимна- |
|  |  |  | ные игры | дуктив- | сбережения, | с гимнастическими | стическими палками, |
|  |  |  | для зала | ный | педагогики со- | палками, прием тестов | тесты и контрольные |
|  |  |  |  |  | трудничества, | и контрольных упраж- | упражнения, 2—3 |
|  |  |  |  |  | проблемного | нений у тех, кто их | подвижные игры, вы- |
|  |  |  |  |  | обучения | пропустил, проведение | бранные учениками |
|  |  |  |  |  |  | 2-3 игр по желанию |  |
|  |  |  |  |  |  | учеников |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 94 |  |  | Беговые | Комби- | Здоровьесбе- | Разучивание разминки | Разминка в движении, |
|  |  |  | упражне- | нирован- | режения, ин- | в движении, проведе- | беговые упражнения, |
|  |  |  | ния | ный | дивидуально- | ние беговых упраж- | подвижные игры |
|  |  |  |  |  | личностного | нений, повторение | «Колдунчики» и «Со- |
|  |  |  |  |  | обучения, пе- | подвижных игр «Кол- | вушка» |
|  |  |  |  |  | дагогического  сотрудничества | дунчики» и «Совушка» |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 95 |  |  | Тестиро­вание бега на 30 м | Кон­троль­ный | Здоровье-сбережения, самоанализа | Повторение разминки в движении, тести­рование бега на 30 м | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого |
|  |  |  | с высоко- |  | и коррекции | с высокого старта, по- | старта, подвижная |
|  |  |  | го старта |  | действий, раз- | вторение подвижной | игра «Хвостики» |
|  |  |  |  |  | вития навыков | игры «Хвостики» |  |
|  |  |  |  |  | самодиагно- |  |  |
|  |  |  |  |  | стики |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать правила тестирования метания мало­го мяча на точ­ность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** представлять конкретное содержание и сооб­щать его в устной форме, обосно­вывать свою точку зрения и дока­зывать собственное мнение. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах, социальной справедливости и сво­боде |  |
| Знать различ­ные подвиж­ные игры, правила сдачи тестов и кон­трольных уп­ражнений | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через вклю­чение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. ***Познавательные:*** выбирать по­движные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тести­рование | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоциональ­но-нравственной от­зывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| Знать, какими бывают бего­вые упражне­ния, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка» | ***Коммуникативные:*** устанавливать рабочие отношения, работать в группе.  ***Регулятивные:*** осуществлять дей­ствия по образцу и заданному пра­вилу, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять бе­говые упражнения и играть в по­движные игры «Колдунчики» и «Совушка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав­ственной отзывчивости |  |
| Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, прави­ла подвижной игры «Хвости­ки» | *Коммуникативные:* эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравствен­ных нормах,социальной справедливости и сво­боде |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 96 |  |  | Тести-  рование  челноч-  ного бега  3 х 10м | Кон-  троль-  ный | Здоровье-  сбережения,  самоанализа  и коррекции  действий, раз-  вития навыков  самодиагно-  стики | Разучивание разминки  в движении, тестиро-  вание челночного бега  3 х 10м, повторение  подвижной игры «Бро-  сай далеко, собирай  быстрее» | Разминка в движении,  тестирование челноч-  ного бега 3 х 10м,  подвижная игра «Бросай далеко, собирай  быстрее» |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 97 |  |  | Тести­рование метания мешочка (мяча) на даль­ность | Кон­троль­ный | Здоровье-сбережения, проблемного обучения, ин-формационно-коммуникаци-онные | Повторение разминки в движении, тестиро­вание метания мешоч­ка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики» | Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хво­стики» |
| **Подвижные игры** | | | | | | | |
| 98 |  |  | Подвиж- | Комби- | Здоровье- | Разучивание беговой | Беговая разминка, |
|  |  |  | ная игра | нирован- | сбережения, | разминки, разучивание | различные вариан- |
|  |  |  | «Хвости- | ный | проблемного | различных вариантов | ты подвижной игры |
|  |  |  | ки» |  | обучения, раз- | подвижной игры «Хвостики», повторение игры малой подвижно-  сти «Совушка» | «Хвостики», подвиж- |
|  |  |  |  |  | вивающего | ная игра «Совушка» |
|  |  |  |  |  | обучения |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 99 |  |  | Подвиж­ная игра «Воро­бьи - во­роны» | Комби­нирован­ный | Здоровье -сбережения, проблемного обучения, раз­вивающего обучения | Разучивание разминки на месте, разучива­ние подвижной игры «Воробьи — вороны», повторение подвижной игры «Хвостики» | Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи — вороны» и «Хвостики» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| Знать правила тестирования челночного бегаЗ х 10м, правила по­движной игры 'Бросай да­леко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** владеть мо­нологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами род­ного языка.  ***Регулятивные:*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин­формацию.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, играть в по­движную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |  |
| Знать правила тестирования метания ме­шочка на даль­ность, правила подвижной игры «Хвости­ки» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, пред­ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, аде­кватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тести­рование метания мешочка на даль­ность, играть в подвижную игру «Хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |  |
|  |  |  |  |
| Знать вариан­ты подвижной игры «Хвости­ки», правила подвижной игры «Совушка» | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с зада­чами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами са­морегуляции.  ***Познавательные:*** играть в различ­ные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвиж­ности «Совушка» | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми |  |
| Знать правила подвижных игр «Воробьи — во­роны» и «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 | Развитие мотивов учеб­ной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз­витие этических чувств, доброжелательности |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 |
|  |  | |  | |  |  |  | |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | | | | | | | |  | | |
| 100 | |  | |  | Бег | Кон- | | Здоровье- | Разучивание размин- | Разминка, направлен- |
|  | |  | |  | на 1000м | троль- | | сбережения, | ки, направленной | ная на развитие гиб- |
|  | |  | |  |  | ный | | самоанализа | на развитие гибко- | кости, бег на 1000 м, |
|  | |  | |  |  |  | | и коррекции | сти, проведение бега | подвижная игра «Во- |
|  | |  | |  |  |  | | действий, раз- | на 1000 м, повторение | робьи — вороны» |
|  | |  | |  |  |  | | вития навыков | подвижной игры «Во- |  |
|  | |  | |  |  |  | | самодиагно- | робьи — вороны» |  |
|  | |  | |  |  |  | | стики |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |
| **Подвижные игры** | | | | | | | | | | |
| 101 | |  | |  | Подвиж-  ные игры  с мячом | Репро-  дуктив-  ный | | Здоровье-  сбережения,  проблемного  обучения, раз-  вития навыков  обобщения  и систематиза-  ции знаний | Проведение разминки  с помощью учеников,  проведение 2—3 по-  движных игр с мячом  по желанию учеников,  прием тестов у долж-  ников | Разминка с помощью  учеников, 2—3 по-  движные игры, тести-  рование |
|  | |  | |  |
|  | |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | |
|  | |  | |  |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |
| 102 | |  | |  | Подвиж­ные игры | Репро­дуктив- | | Здоровье-сбережения, | Повторение разминки с помощью учеников, | Разминка с помощью учеников, подвижные |
|  | |  | |  |  | ный | | проблемного | проведение 2—3 по- | игры, подведение ито- |
|  | |  | |  |  |  | | обучения, педа- | движных игр по жела- | гов года |
|  | |  | |  |  |  | | гогики сотруд- | нию учеников, подве- |  |
|  | |  | |  |  |  | | ничества | дение итогов года |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | цели, находить необходимую ин­формацию.  ***Познавательные:*** играть в подвиж­ные игры «Хвостики» и «Воро­бьи — вороны» | и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми |  |
|  |  |  |  |
| Знать, как рас­пределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без от­дыха, правила подвижной игры «Воро­бьи — вороны» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохра­нять доброжелательное отношение друг к другу.  ***Регулятивные:*** осуществлять ито­говый контроль, сохранять задан­ную цель.  ***Познавательные:*** пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» | Развитие этических чувств, доброжелатель­ности и эмоционально-нравственной отзывчи­вости, сочувствия другим людям, развитие само­стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нрав­ственных нормах, соци­альной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни |  |
|  |  |  |  |
| Знать уп­ражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тести­рования | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность. ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.  ***Познавательные:*** подбирать разми-ночные упражнения, выбирать по­движные игры с мячом, проходить тестирование | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
| Подбирать нужные раз-миночные упражнения, договариваться и выбирать по­движные игры | ***Коммуникативные:*** слушать и слы­шать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение.  ***Регулятивные:*** владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.  ***Познавательные:*** подбирать раз-миночные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них | Развитие этических чувств, доброжела­тельности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социаль­ных ситуациях, умение не создавать конфлик­ты и находить выходы из спорных ситуаций |  |
|  |  |  |  |