Министерство образования и науки РФ

 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

 Средняя общеобразовательная школа № 569

 Невский район Санкт-Петербурга

**«Принято»**  **«Утверждаю»**

Педагогическим советом Директор ГБОУ школы № 569

ГБОУ школы № 569 И.В.Королева

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г Приказ №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_2014г

  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (базовый уровень)

 2 «А», 2 «Б» классы

 учителя: К.С.Лоскутова

 Санкт-Петербург

 2014 – 2015 г.

  **Пояснительная записка**

 Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного 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).

 Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура является основой физического воспитания школьников. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения:**

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

**Задачи обучения**

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

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой культуры;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота, точность реагирование на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене;

-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 спорта;

- воспитание дисциплинированности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

 **Общая характеристика программы**

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

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

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

 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;

- 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;

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

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

-формирований 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;

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- 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).

**Учебный план**

На программу отводится 102 ч (3 ч/нед) согласно приказу Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889

 **Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** | **Кол-во контрольных зачетов** |
| 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** |

**Форма занятий:**

-групповая, подгрупповая

.

**Формы подведения итогов:**

 - зачеты;

- сдача норм ГТО;

- соревнования

 **Содержание рабочей программы**

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

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

- по разделу ***«Гимнастика с элементами акробатики»*** - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклоны 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, выполнять вис двумя ногами на перекладине, 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 стенке, 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 3х10 м, беговую разминку, метание как на дальность, та и на точность, прыжок в длину с мест аи с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать один 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, проходит дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а так же спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах;

-по разделу ***«Подвижные игры»*** - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Командные хвостики», «Волк во рву», «Ночная охота», «Удочка», «Ловля обезьян», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Охотники и утки», «Точно в цель», «Земля, вода, воздух», «Воробьи – вороны», 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.

 **Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе**

 В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 классов должны **знать:**

- о физической культуре и ее значении в формировании здорового образа жизни современного человека;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактика травматизма;

**Уметь:**

**-** вести дневник самоконтроля и соблюдать режим дня;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом;

**Демонстрировать следующие показатели:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** |  **ПОКАЗАТЕЛИ** |
|  **мальчики** |  **девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **145** | **130** | **110** | **135** | **125** | **100** |
| **Метание набивного мяча (см)** | **310** | **245** | **215** | **280** | **215** | **175** |
| **«Челночный бег» 3х10 (сек)** | **9,1** | **9,7** | **10,4** | **9,7** | **10,4** | **11,2** |
| **Прыжки со скакалкой за 1 мин** | **50** | **40** | **30** | **80** | **35** | **20** |
| **Поднимание туловища за 1 мин** | **32** | **28** | **20** | **23** | **17** | **13** |
| **Наклон вперед сидя (см)** | **9** | **4** | **3** | **12** | **8** | **4** |
| **Бег 30 м (сек)** | **5,4** | **6,5** | **7,1** | **5,6** | **6,7** | **7,3** |
| **Метание малого мяча (м)** | **23** | **18** | **13** | **17** | **12** | **7** |
| **Подтягивание в висе (раз)** | **4** | **2** | **1** |  |  |  |
| **Подтягивание в висе лежа (раз)** |  |  |  | **10** | **5** | **3** |
| **Ходьба на лыжах 1 км (мин)** | **8** | **8,3** | **9** | **8,3** | **9** | **9,3** |
| **Кросс 1000м**  |  **Без учета времени** |

 **Материально-техническое обеспечение**

**Литература:**

- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011

- Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2013

- Подвижные игры. 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю.Патрикеев. М.: ВАКО, 2007

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011

**Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского движения.

**Технические средства:**

- телевизор с универсальной приставкой;

-аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;

- мегафон;

- экран;

- цифровая видеокамера.

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

- стенка гимнастическая;

- бревно гимнастическое напольное;

- скамейки гимнастические;

- перекладина гимнастическая;

- перекладина навесная;

- комплект навесного оборудования;

- маты гимнастические;

- мячи набивные;

- мячи-хопы;

- скакалки гимнастические;

- мячи малые;

- палки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- резиновые кольца;

- рулетка измерительная;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- мячи баскетбольные, футбольные;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- гимнастические кольца;

- аптечка медицинская.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | **Поурочное планирование по физической культуре во 2 "А", 2 "Б" классе** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| *Поурочное планирование разработано в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного*  |
| *стандарта начального общего образования, основано на программе по предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечено учебником для*  |
| *общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.; Просвещение)* |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Кол-** |  **Дата**  |  |  **Тема урока** | **Содержание урока,** |  **Формирование УУД** |
| **во** |  **проведения** |  | **виды и формы**  |  |
| **часов** |  **план** |  **фактически** |  | **контроля** |  |
|  |   | **2 "А"** | **2 "Б"** |  |  |  |
|   |  |  |  |   | **Знания о физической культуре**  |   |
| 1 | 01.09. |   |   | Организац.-методич. указания | Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» *Фронтальный* | Коммуникативные (работать в группе), регулятивные (осуществлять деятельность по заданному правилу), познавательные(объяснять для чего нужны перестроения) |
|   |  |  |  |  | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 03.09. |   |   | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка», «Салки – дай руку» *Нормативы* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (находить необходимую информацию), познавательные (правила подвижных игр) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 05.09. |   |   | Техника челночного бега | Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку» *Фронтальный* | Коммуникативные (сохранять доброжелательные отношения друг к другу), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (правила челночного бега) |
| 1 | 08.09. |   |   | Тестирование челночного бега 3х10 м | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3х10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики» *Нормативы*  | Коммуникативные слушать и слышать друг друга), регулятивные (самостоятельно формировать познавательные цели), познавательные (техника выполнения челночного бега) |
| 1 | 10.09. |   |   | Техника метания мешочка на дальность | Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» *Фронтальный* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (осознать свою способность к преодолению препятствий), познавательные (рассказать технику метания мешочка) |
| 1 | 13.09. |   |   | Тестирование метания мешочка на дальность | Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики» *Нормативы* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 1 | 15.09. |   |   | Упражнения на координацию движений | Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики» *Фронтальный* | Коммуникативные (с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
|   |   |   |   |   | **Знания о физической культуре**  |   |
| 1 | 17.09. |   |   | Физические качества | Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики» *Фронтальный* | Коммуникативные (эффективно сотрудничать с товарищами), регулятивные (адекватно оценивать свои действия), познавательные (рассказать о физических качествах) |
|   |   |   |   |   | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 19.09. |   |   | Техника прыжка в длину с разбега | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне» *Фронтальный* | Коммуникативные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), регулятивные (адекватно оценивать свои действия), познавательные |
|   | возможности) |
| 1 | 22.09. |   |   | Прыжок в длину с разбега | Разминка в движении , физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне» *Фронтальный* | Коммуникативные (уважать другое мнение), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
|   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 24.09. |   |   | Прыжок в длину с разбега на результат | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне» *Нормативы* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные  |
|   |   |   |   |   | **Подвижные игры** |   |
| 1 | 26.09. |   |   | Подвижные игры | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников *Фронтальный* | Коммуникативные (управлять поведением партнера - контроль, коррекция, умение убеждать), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |
|   |   |   |   |   | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 29.09. |   |   | Тестирование метания малого мяча на точность | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные ( оценивать результат своей деятельности), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |
|   |   |   |   |   | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 1 | 01.10. |   |   | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц» *Фронтальный* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 03.10. |   |   | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы» *Нормативы* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |
|   |   |   |   |   | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 06.10. |   |   | Тестирование прыжка в длину с места | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» *Нормативы* | Коммуникативные (добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
|   |   |   |   |   | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 1 | 08.10. |   |   | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы» *Нормативы* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 10.10. |   |   | Тестирование виса на время | Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Кот и мыши» *Нормативы* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |
|   |   |   |   |   | **Подвижные игры** |   |
| 1 | 13..10. |   |   | Подвижная игра «Кот и мыши» | Разминка у гимнастической стенки, упражнения на подлезание, подвижная игра «Кот и мыши» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |
|   |   |   |   |   | **Знания о физической культуре**  |   |
| 1 | 15.10. |   |   | Режим дня | Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
|   |   |   |   |   | **Подвижные игры** |   |
| 1 | 17.10. |   |   | Ловля и броски малого мяча в парах | Разминка с малыми мячами, ловля и броски малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками» *Фронтальный* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (выполнять броски мяча)  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 20.10. |   |   | Подвижная игра «Осада города» | Разминка с мячами в парах, ловля и броски малого мяча в парах, подвижная игра «Осада города» *Фронтальный* | Коммуникативные ( сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |
| 1 | 22.10. |   |   | Броски и ловля мяча в парах | Разминка с мячами в парах, ловля и броски малого мяча в парах, подвижная игра «Осада города» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные (выполнять броски мяча в парах) |
|   |   |   |   |   | **Знания о физической культуре**  |   |
| 1 | 24.10. |   |   | Частота сердечных сокращений | Частота сердечных сокращений, и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
|   |   |   |   |   | **Подвижные игры** |   |
| 1 | 27.10. |   |   | Ведение мяча | Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота» *Фронтальный* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 29.10. |   |   | Упражнения с мячом | Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |
| 1 | 31.10. |   |   | Подвижные игры | Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1-2 подвижные игры *Фронтальный* | Коммуникативные(слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |
|   |   |   |   |   | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 1 | 11.11. |   |   | Кувырок вперед | Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка» *Фронтальный* | Коммуникативные (добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 1 | 14.11. |   |   | Кувырок вперед с трех шагов | Размыкание и смыкание приставными шагами. Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 17.11. |   |   | Кувырок вперед с разбега | Размыкание и смыкание приставными шагами. Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега *Фронтальный* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 1 | 19.11. |   |   | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты выполнения кувырка вперед *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 1 | 21.11. |   |   | Стойка на лопатках, мост | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 1 | 24.11. |   |   | Круговая тренировка | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки» *Фронтальный* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять разминку и играть в игры) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 26.11. |   |   | Стойка на лопатках | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, первая помощь при травмах, стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, упражнение на внимание на матах *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (выполнять стойку на голове) |
| 1 | 28.11. |   |   | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками) , регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнят лазанье по гимнастической стенке) |
| 1 | 01.12. |   |   | Различные виды перелезаний | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка» *Фронтальный* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 1 | 03.12. |   |   | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Разминка с массажными мячами, , различные виды перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, упражнения на внимание *Фронтальный* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 05.12. |   |   | Круговая тренировка | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя) , регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (разминаться и играть в игры) |
| 1 | 08.12. |   |   | Прыжки в скакалку | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия» *Фронтальный* | Коммуникативные ( находить общее решение практических задач), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять прыжки в скакалку) |
| 1 | 10.12. |   |   | Прыжки в скакалку в движении | Выполнение команды: "На два шага разомкнись!". Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия» *Фронтальный* | Коммуникативные (слышать и слушать друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 1 | 12.12. |   |   | Круговая тренировка | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Разминка в движении, вис завесом двумя ногами, игра «Медведи и пчелы» *Фронтальный* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные, познавательные |
| 1 | 15.12. |   |   | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | Выполнение команды: "На два шага разомкнись!". Разминка в движении, техника выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять упражнения на кольцах) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 17.12. |   |   | Лазание по гимнастической стенке | Выполнение команды: "На два шага разомкнись!". Разминка в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук, подвижная игра «Шмель» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять упражнения на кольцах) |
| 1 | 19.12. |   |   | Лазание по гимнастической стенке | Выполнение команды: "На два шага разомкнись!". Разминка с обручами, лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук, подвижная игра «Шмель» *Фронтальный* | Коммуникативные (добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные |
| 1 | 22.12. |   |   | Вращение обруча | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» *Фронтальный* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (выполнять вращение обруча) |
| 1 | 24.12. |   |   | Варианты вращения обруча | Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» *Фронтальный* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 26.12. |   |   | Лазанье по канату и круговая тренировка | Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (выполнять лазанье по канату) |
| 1 | 09.01. |   |   | Круговая тренировка | Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов *Фронтальный* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные, познавательные |
|   |   |   |   |   | **Лыжная подготовка** |   |
| 1 | 10.01. |   |   | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок *Фронтальный* | Коммуникативные ( слушать и слышат учителя и друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 1 | 13.01. |   |   | Повороты переступанием на лыжах без палок | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками) , регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 1 | 15.01. |   |   | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними *Фронтальный* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 17.01. |   |   | Торможение падением на лыжах с палками | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу» *Фронтальный* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (выполнять торможение на лыжах) |
| 1 | 20.01. |   |   | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (проходить дистанцию 1 км на лыжах) |
| 1 | 22.01. |   |   | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах *Фронтальный* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные (выполнять повороты переступанием) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 24.01. |   |   | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» , спуск на лыжах со склона в основной стойке *Фронтальный* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные ( выполнять подъем и спуск на лыжах) |
| 1 | 27.01. |   |   | Подъем на склон «елочкой» | Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», подъем на склон «елочкой», спуск на лыжах со склона в основной стойке *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (выполнять подъем на лыжах) |
| 1 | 29.01. |   |   | Передвижение на лыжах "змейкой" | Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск на лыжах со склона в основной стойке *Фронтальный* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (передвигаться на лыжах "змейкой" |
| 1 | 30.01. |   |   | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты» *Фронтальный* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (играть в игру) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 03.02. |   |   | Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км | Прохождение дистанции на лыжах 1,5 км, катание на лыжах со склона, свободное катание *Фронтальный* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные, познавательные (проходить на лыжах 1,5 км) |
| 1 | 05.02. |   |   | Контрольный урок по лыжной подготовке | Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке *Нормативы* | Коммуникативные(слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные  |
|   |   |   |   |   | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 1 | 07.02. |   |   | Круговая тренировка | Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы» *Фронтальный* | Коммуникативные (добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
|   |   |   |   |   | **Подвижные игры** |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 10.02. |   |   | Подвижная игра «Белочка-защитница» | Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница» *Фронтальный* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |
|   |   |   |   |   | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 12.02. |   |   | Преодоление полосы препятствий | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками) , регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (преодолевать полосу препятствий |
| 1 | 14.02. |   |   | Усложненная полоса препятствий | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Соловушка» *Фронтальный* | Коммуникативные(слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (преодолевать полосу препятствий) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 17.02. |   |   | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (выполнять прыжки в высоту) |
| 1 | 19.02. |   |   | Прыжок в высоту с прямого разбега | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Волк во рву» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять прыжки в высоту) |
| 1 | 21.02. |   |   | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега на результат, подвижная игра «Салки – дай руку» *Нормативы* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (выполнять прыжки в высоту) |
| 1 | 24.02. |   |   | Контрольный урок по прыжкам в высоту | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжки в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки – дай руку» *Нормативы* | Коммуникативные (точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   | **Подвижные игры** |   |
| 1 | 26.02. |   |   | Броски и ловля мяча в парах | Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» *Фронтальный* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные |
| 1 | 28.02. |   |   | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» *Фронтальный* | Коммуникативные слушать и слышат друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные |
| 1 | 03.03. |   |   | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы» *Фронтальный* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные, познавательные (выполнять броски мяча) |
| 1 | 05.03. |   |   | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять ведение и броски мяча) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 07.03. |   |   | Эстафеты с мячом | Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |
| 1 | 10.03. |   |   | Упражнения и подвижные игры с мячом | Разминка в движении с мячом, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (играть в игры) |
|   |   |   |   |   | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 12.03. |   |   | Знакомство с мячами-хопами | Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные |
| 1 | 14.03. |   |   | Прыжки на мячах-хопах | Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»  *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные ( контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности), познавательные (выполнять прыжки на мячах-хопах) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   | **Подвижные игры** |   |
| 1 | 17.03. |   |   | Круговая тренировка | Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» *Фронтальный* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (выполнять самостоятельно разминку) |
| 1 | 19.03. |   |   | Подвижные игры | Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры *Фронтальный* | Коммуникативные (добывать недостающую информацию с помощью вопросов), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |
| 1 | 21.03. |   |   | Броски мяча через волейбольную сетку | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами» *Фронтальный* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять броски мяча) |
| 1 | 01.04. |   |   | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (выполнять броски мяча) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 03.04. |   |   | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Вышибалы через сетку» *Фронтальный* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные, познавательные |
| 1 | 04.04. |   |   | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» *Фронтальный* | Коммуникативные (взаимодействовать со сверстниками), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
| 1 | 07.04. |   |   | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку» *Контрольный* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные, познавательные |
|   |   |   |   |   | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 09.04. |   |   | Броски набивного мяча от груди | Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (выполнять броски мяча) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 11.04. |   |   | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (выполнять броски мяча) |
|   |   |   |   |   | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 1 | 14.04. |   |   | Тестирование виса на время | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель» *Контрольный* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |
| 1 | 16.04. |   |   | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель» *Контрольный* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |
|   |   |   |   |   | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 18.04. |   |   | Тестирование прыжка в длину с места | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки» *Нормативы* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |  |  |  |  | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 1 | 21.04. |   |   | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Собачки» *Нормативы* | Коммуникативные (устанавливать рабочие отношения), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |
| 1 | 23.04. |   |   | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, воздух, вода» *Нормативы* | Коммуникативные (слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практических задач), регулятивные (адекватно оценивать свои действия и действия партнера), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |
|   |   |   |   |   | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 25.04. |   |   | Техника метания на точность (разные предметы) | Разминка с мешочками, различные варианты метения и бросков на точность, подвижная игра «Земля, воздух, вода» *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать со взрослыми и сверстниками), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять метание мяча) |
| 1 | 28.04. |   |   | Тестирование метания малого мяча на точность | Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» *Контрольный* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные, познавательные (рассказать о правилах тестирования) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   | **Подвижные игры** |   |
| 1 | 30.04. |   |   | Подвижные игры по выбору детей | Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2-3 подвижные игры, выбранные учениками *Фронтальный* | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |
|   |   |   |   |   | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 12.05. |   |   | Беговые упражнения | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и» Совушка» *Фронтальный* | Коммуникативные (сохранять доброжелательное отношение друг к другу), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (выполнять беговые упражнения) |
| 1 | 14.05. |   |   | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Разминка в движении Тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики» *Фронтальный* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя и друг друга), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |
| 1 | 16.05. |   |   | Тестирование челночного бега 3х10 м | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3х10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» *Нормативы* | Коммуникативные (слушать и слышать учителя), регулятивные (организовывать и осуществлять совместную деятельность), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |
| 1 | 19.05. |   |   | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | Разминка в движении, Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» Нормативы | Коммуникативные (добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения), регулятивные (видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель), познавательные (рассказать о правилах тестирования) |
|   |   |   |   |   | Подвижные игры |   |
| 1 | 21.05. |   |   | Подвижная игра «Хвостики» | Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка» Фронтальный | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |
| 1 | 23.05. |   |   | Подвижная игра «Воробьи – вороны» | Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи – вороны» и «хвостики» Фронтальный | Коммуникативные (работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   |   |   |   |   | **Легкая атлетика** |   |
| 1 | 26.05. |   |   | Бег на 1000 м | Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи – вороны» *Нормативы* | Коммуникативные (интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними), регулятивные (адекватно понимать оценку взрослого и сверстников), познавательные (выполнять бег на 1000 м) |
|   |   |   |   |   | **Подвижные игры** |   |
| 1 | 28.05. |   |   | Подвижные игры с мячом | Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижные игры, тестирование *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |
| 1 | 30.05. |   |   | Подвижные игры | Разминка с помощью учеников, подведение итогов года *Фронтальный* | Коммуникативные (сотрудничать в ходе работы в парах), регулятивные (владеть средствами саморегуляции), познавательные (рассказать о физических качествах, играть в игру) |