**Пояснительная записка**

Нормативными документами для составления программы являются:

1) Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

3) приказа Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

4) постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса общеобразовательной школы составлена на основе Федерального государственного стандарта начального образования, разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Программы общеобразовательных учреждений. Начальные классы (1-4). – М.: Просвещение, 2011).

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей первоклассников.

**Цели обучения**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

* **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Мой друг – физкультура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2009.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 ч в неделю).

**Формы организации учебного процесса:** комбинированные, комплексные уроки, уроки изучения нового материала, уроки совершенствования.

**Разнообразие мест проведения уроков:** спортзал, спортивная площадка, детская игровая площадка.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Требования к уровню подготовки учащихся на конец года**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса должны**:  
     **иметь представление:**

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур.
* оправилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

**уметь:**

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

**выполнять** двигательные умения и навыки**:  
      Легкоатлетические упражнения**

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180◦.     Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату.  Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

**Подвижные игры**

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

      Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**  
 Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в

шеренге.  
    Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.  
    Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положениемрук.

 Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места;

запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

 Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

 Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжная подготовка**

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под

рукой; передвижение в колонне с лыжами.

 Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке

 Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

**Подвижные игры**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» [2](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_1-4kl/1.html" \l "_ftn2" \o "); игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Планируемые результаты:**

**Ученик научится:**

* получит первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* ***демонстрировать уровень физической подготовленности:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

***Ученик получит возможность научиться:***

* *составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;*

**Учебно-методические средства обучения:**

* 1. Готовцев П. И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
  2. Лях В. И. Мой друг – физкультура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2011.
  3. Развёрнутое тематическое планирование по программе «Школа России». 2 класс / авт.-сост. С. В. Николаева. – Волгоград: Учитель, 2011.
  4. Российская государственная российская библиотека. <http://metodisty.narod.ru/vsd04.htm>
  5. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время / авт.-сост. С. Л. Садыкова, Е. И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2011.
  6. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Волгоград: Учитель, 2010.
  7. Шевякова А.В. По материалам сайта Образование.ру <http://www.danilova.ru/publication/read_metod_05.htm>
  8. Школа России. Концепция и программы для нач. кл. В 2 ч. Ч. 2/ [Е. В. Алексеенко, Л. П. Анастасова, В. Г. Горяев и др.]. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011.
  9. [http://www.km.ru](http://www.km.ru/) – **портал компании «Кирилл и Мефодий».**

**Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| **1** | **Скорость** | **Бег 30 м, с** | **8**  **9** | **7,1**  **6,8** | **7,0-6,0**  **6,7-5,7** | **5,4**  **5,1** | **7,3**  **7,0** | **7,2-6,2**  **6,9-5,6** | **5,6**  **5,3** |
| **2** | **Координация** | **Челночный бег 3×10 м/ с** | **8**  **9** | **0,4**  **10,2** | **10,0-9,5**  **9,9-9,3** | **9,1**  **8,8** | **11,2**  **10,8** | **10,7-10,1**  **10,3-9,7** | **9,7**  **9,3** |
| **3** | **Скоростно-силовые** | **Прыжок в длину с места** | **8**  **9** | **110**  **120** | **125-145**  **130-150** | **165**  **175** | **90**  **110** | **125-140**  **135-150** | **155**  **160** |
| **4** | **Выносливость** | **6-минутный бег, м** | **8**  **9** | **750**  **800** | **800-950**  **850-1000** | **1150**  **1200** | **550**  **600** | **650-850**  **700-900** | **950**  **1000** |
| **5** | **Гибкость** | **Наклон вперед** | **8**  **9** | **1**  **1** | **3-5**  **3-5** | **7,5**  **7,5** | **2**  **2** | **5-8**  **6-9** | **11,5**  **13,0** |
| **6** | **Сила** | **Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.** | **8**  **9** | **1**  **1** | **2-3**  **3-4** | **4**  **5** | **3**  **3** | **6-10**  **7-11** | **14**  **16** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/п | Раздел | Тема урока | Сроки | Планируемые результаты | | | Деятельность учащихся | Материально техническая база | Форма организации образовательного процесса |
| Личностные | Метапредметные | Предметные |
| 1 четверть | | | | | | | | | |
| 1/1 | Знание о физической культуре | Организационно- методические требования на уроках физической культуры | 1 неделя сентября | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: Работать в группе, устанавливать рабочие отношения .  Р:осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить и выделять необходимую информацию.  П:объяснять для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры. | Дифференцировать понятия «ширенга» и «колонна», строится в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «ловишка» и «Салки с домиками». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики | Ручка, тетрадь | Комбинированный |
| 2/2 | Лёгкая атлетика | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  П: рассказывать правила тестирования и правила, подвижных игр. «ловишка», «Салки – дай руку». | Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30м с высокого старта играть в подвижные игры «ловишка», «Салки – дай руку». | Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках по легкой атлетике  Уметь выполнять бег по короткой дистанции, развитие скоростных качеств |  | Контрольный |
| 3/3 | Техника челночного бега | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: сотрудничать со серстниками, слушать и слышать друг друга.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели.  П:рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки –дай руку». | Выполнять разминку в движении,знать технику челночного бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки –дай руку».». | Уметь выполнять ходьбу в колонне по одному, бег в медленном темпе, Соблюдать технику безопасного поведения при беге, подвижных игр |  | Комбинированный |
| 4/4 | Тестиро вание челночного бега 3+10 м | 2 неделя сентября | К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: рассказывать правила тестирование челночного бега 3+10 м, играть в подвижную игру «Колдунчики». | Знать, как проходит тестирование челночного бега 3+10 м, правила подвижной игры «Колдунчики». | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |  |  |
| 5/5 | Техника метания мешочка на дальность | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, | К: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.  П:рассказывать и показывать технику выполнения метание мешочка на дальность различными способами, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, Технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» |  |  | Комбинированный |
| 6/6 | Тестирование метания мешочка на дальность. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  .Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную целью  П:рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики». | Знатьправила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики». |  |  |  |
| 7/7 | Гимнастика с элементами акробатики | Упражнения на координацию движений |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.  П: :рассказывать и показывать технику выполнения метание гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность разминку направленную на развитие координации движений понимать правила, играть в подвижной игры «Командные хвостики» |  |  | Комбинированный |
| 8/8 | Знание о физич. культуре | Физические качества |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  , .  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров  .П: рассказывать о физических качествах,и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой на дальность играть в спортивную игру «Командные хвостики».». | Называть Физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность разминку направленную на развитие координации движений понимать правила, играть в подвижной игры «Командные хвостики». |  |  | Комбинированный |
| 9/9 | Лёгкая атлетика | Техника прыжка в длину с разбега. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | К: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения  Р:определять новый уровень отношения к самому себе , как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности.  П:рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Флаг на башне». | Называть физические качества, выполнять Прыжок в длину с разбега, понимать правила подвижной игры. «Флаг на башне». |  |  | Комбинированный |
| 10/10 | Прыжок в длину с разбега |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | К: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения  Р: определять новый уровень отношения к самому себе , как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности  П: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Флаг на башне». | Называть физические качества, выполнять Прыжок в длину с разбега, понимать правила подвижной игры. «Флаг на башне». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |  | Комбинированный |
| 11/11 | Прыжок в длину с разбега результат | 3 неделя сентября | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками. | К: , представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения  .  Р:видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П:рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «салки» и «флаг на башне»- | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат,  Знать правила п/и игры «салки» и «флаг на башне»- | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги |  | Комбинированный |
| 12/12 | Подвижные игры «Футбол» |  | К:организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.  Р:использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.  П: выполнять прыжок в длину с разбега на результат» выбирать п/и игры для совместной игры | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат,  Договариваться и выбирать п/и игры для совместной игры |  |  | Комбинированный |
| 13/13 | Лёгкая атлетика | Тестирование малого мяча на точность |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К: : сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  .  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,  П:рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Бездомный заяц». | Выполнять разминку с малыми мячами Знать правила тестирования метания мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц». | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| 14/14 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности. | К: : сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  .  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,  П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц». | Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Бездомный заяц . |  |  |  |
| 15/15 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: : сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  .  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника,  П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, играть в подвижную игру «Вышибалы». | Выполнять разминку направленную на развитие гибкости Знать, правила тестирования подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек, , правила подвижной игры «Вышибалы». | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 16/16 |  | Тестирование прыжка в длину с места | 4 неделя сентября | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К:. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Р:, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву». | Выполнять разминку направленную на развитие координации движений ,Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву». |  |  |  |
| 17/17 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К:. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы». | Выполнять разминку направленную на развитие координации движений Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. , правила подвижной игры «Вышибалы ». | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 18/18 |  | Тестирование виса на время |  | К: :. сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  Р:, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: проходить тестирование виса на время играть в подвижную игру «Ловля обезьян с мячом.». | Выполнять разминку у гимнастической стенке Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян с мячом.». |  |  |  |
| 19/19 | Подвижные и спортивные игры | Подвижная игра «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, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К: : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  .  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  П:выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши». | Выполнять разминку у гимнастической стенке ,упражнения в подлезании правила подвижной игры «Кот и мыши». | Знать правила техничного дыхания при беге по длинной дистанции.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный |
| 20/20 |  | Режим дня |  | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель  П:рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие играть в подвижную игру «Кот и мыши». | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши». |  |  | Комбинированный |
| 21/21 | Ловля и броски малого мяча в парах |  | 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, | К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнёра.  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнёра, видеть указанную ошибку и исправлять её.  П:повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру«Салки с резиновыми кружочками». | Выполнять разминку с малыми мячами, знать как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками». | Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Развитие координационных способностей |  | Комбинированный |
| 22/22 | Подвижная игра «Осада города» | 3 неделя октября | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К:использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности..  П: выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города». | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города». | Уметь технично выполнять метание мяча в вертикальную цель. Знать правила безопасного проведения подвижных игр.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный |
| 23/23 | Броски и ловля мяча в парах. |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. | К: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:. : определять новый уровень отношения к самому себе , как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности  П: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города». | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города | Уметь выполнять технику поворотов переступанием, на месте. Уметь выполнять бросок и ловлю большого мяча.  Взаимодействовать в паре, выполняя передачу баскетбольного мяча |  |  |
| 24/24 |  | Частота сердечных сокращений, способы её измерения. Игра «Футбол» |  | 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 | К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.  П: рассказывать о Частоте сердечных сокращений и , способы её измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры« Салки с резиновыми кольцами | Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы её измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры « Салки с резиновыми кольцами». |  |  | Комбинированный |
| 25/25 | Подвижные и спортивные игры | Ведение мяча. |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.  П:выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота».  . | Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча, правила подвижной игры «Ночная охота». | Уметь выполнять технику передачи разными способами и ловле мяча  Выявлять характерные ошибки, выполняя наклон вперед. |  | Комбинированный |
| 26/26 | Упражнения с мячом. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.  П:заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота» | Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила игры «Ночная охота» |  |  | Комбинированный |
| 27/27 | Подвижные игры |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  .  Р: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.  П:выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных игр. | Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр. | Взаимодействовать в паре выполняя упражнения с мячом |  |  |
| 2 четверть II- четверть. Гимнастика (21 час). | | | | | | | | | |
| 28/1 |  | Кувырок вперед. | 1 неделя ноября | 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, ценностей и чувств. | К: эффективно сотрудничать в ходе групповой работы  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять кувырок вперёд, играть в подвижную игру «Удочка». | Выполнять разминку на матах, знать, как выполнять технику кувырка вперёд, правила подвижной игры «Удочка». | освоить общеразвивающие упражнения  с целью развитие координационных, силовых способностей и гибкости |  | Комбинированный |
| 29/2 |  | Кувырок вперед с трёх шагов |  | К: : эффективно сотрудничать в ходе групповой работы  Р:определять новый уровень отношения отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  П: выполнять кувырок вперёд и кувырок вперёд с 3 шагов, правила подвижной игры «Удочка». | Выполнять разминку на матах, знать, как выполнять технику кувырка вперёд и кувырка вперёд с 3 шагов, правила подвижной игры «Удочка». |  |  | Комбинированный |
| 30/3 |  | Кувырок вперед с разбега. |  | К: сотрудничать в ходе групповой работы  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять кувырок вперёд с разбега | Выполнять разминку на матах с мячами, Знать технику кувырка вперёд с 3 шагов разбега | освоение навыков лазание и перелазание  уметь выполнять последовательно разученный комплекс УГГ. |  | Комбинированный |
| 31/4 |  | Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд |  | К: работать в группе с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять различные варианты кувырка вперёд, выполнять игровое упражнение на внимание. | Выполнять разминку на матах с мячами, знать, какие варианты выполнения кувырка вперёд существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание. | Уметь выполнять лазания и перелазания, знать правила подвижных игр, правила безопасности при проведения подвижных игр, спортивных эстафет. |  | Комбинированный |
| 32/5 |  | Стойка на лопатках, мост. | 2 неделя ноября | 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, ценностей и чувств. | К: устанавливать рабочие отношения, Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка .  Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель.  П:выполнять усложнённые варианты кувырка вперёд, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки. | Выполнять разминку направленную на сохранение осанки.Знать как выполняются усложнённые варианты кувырка вперёд, правила подвижной игры «Волшебные ёлочки». | Освоить и уметь выполнять акробатические упражнения с целью развития координационных способностей  Уметь выполнять технику выполнения кувырка в сторону, в группировке, стойку на лопатках согнув ноги.  Взаимодействовать в паре, выполняя стойку на лопатках согнув ноги. |  | Комбинированный |
| 33/6 |  | Круговая тренировка. |  | К: : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.    Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  П: выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные ёлочки». | Знать , как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки правила подвижной игры «Волшебные ёлочки». | освоение акробатических упражнений  знать требования к одежде для занятий в гимнастическом зале. |  |  |
| 34/7 |  | Стойка на голове | 3 неделя ноября | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К:. : устанавливать рабочие отношения, Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: первую помощь оказать при мелких травмах выполнять стойку на голове | Знать, какую первую помощь оказать при мелких травмах выполнять стойку на голове, | Освоить технику акробатических упражнений  Знать значение здорового образа жизни |  | Комбинированный |
| 35/8 |  | Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. |  | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.    Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров..  П:оказывать первую помощь,выполнять стойку на голове , играть в подвижную игру «Белочка-защитница». | Знать технику стойки на голове правила подвижной игры «Белочка-защитница ». | Уметь выполнять технику выполнения кувырка в сторону, в группировке, стойку на лопатках согнув ноги.  Взаимодействовать в паре, выполняя стойку на лопатках согнув ноги. |  | Комбинированный |
| 36/9 |  | Различные виды перелезаний |  | 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, ценностей и чувств | К:находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними.  Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять её.  П:выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, игра «Удочка» | Знать технику выполнения стойки на голове, Различные виды перелезаний, правила игры «Удочка» |  |  | Комбинированный |
| 37/10 |  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине |  | 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, | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  Р: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образу и заданному правилу.  П:выполнять Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. ,перелезать различными способами. | Знать ,как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами. |  |  | Комбинированный |
| 38/11 |  | Круговая тренировка. |  | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, | К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка». | Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения , применять их в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный |
| 39/12 |  | Прыжки в скакалку. | 1 неделя декабря | 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, ценностей и чувств | К: сотрудничать в ходе групповой работы.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу  П: прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».. | Знать технику прыжков в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия». | Освоить технику акробатических упражнений  Соблюдать спортивную этику; правила поведения на соревнованиях |  | Комбинированный |
| 40/13 |  | Прыжки в скакалку в движении. |  | К: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р:видеть указанную ошибку и исправлять её, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности..  П: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия». | Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия». | Проявлять качества выносливости, |  | Комбинированный |
| 41/14 |  | Круговая тренировка |  | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, | К: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка». | Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения , применять их в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий, в зависимости от изменения задач |  | Комбинированный |
| 42/15 |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: : эффективно сотрудничать в ходе групповой работы  Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель  П:выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах , играть в игру «Шмель» | Знать технику выполнения Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах, правила игры «Шмель» |  |  | Комбинированный |
| 43/16 |  | Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах |  | К: : эффективно сотрудничать в ходе групповой работы  Р: видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную цель  П:выполнять Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах , играть в игру «Медведи и пчёлы» | Знать технику выполнения Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, правила игры «медведи и пчёлы |  |  | Комбинированный |
| 44/17 |  | Комбинация на гимнастических кольцах |  | 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, ценностей и чувств | К:представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в п/и «Шмель»!. | Знать Как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила игры «Шмель». |  |  | Комбинированный |
| 45/18 |  | Вращение обруча |  | К: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П: выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в п/и «Ловишка с мешочком на голове»!. | Знать Как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила игры «Ловишка с мешочком на голове». |  |  | Комбинированный |
| 46/19 |  | Варианты вращения обруча |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | К: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности..  П:выполнять различные варианты вращения обруча, п/И«Ловишка с мешочком на голове»!. | Знать варианты вращения обруча, правила П/и«Ловишка с мешочком на голове»!. |  |  | Комбинированный |
| 47/20 |  | Лазанье по канату и круговая тренировка. |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  П: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки., играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»!.  . | Знать, как выполняется лазанье по канату , правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»!. | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. применять их в подвижных играх. |  | Комбинированный |
| 48/21 |  | Круговая тренировка |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям | К: : сотрудничать в ходе групповой работы.  Р: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  П:выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». | Знать, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове». | Уметь выполнять технично, акробатические упражнения. применять их в подвижных играх. |  | Комбинированный |
| III – четверть. Лыжная подготовка (12 час), подвижные игры (18 часов). | | | | | | | | |  |
| 49/1 |  | Ступающий шаг Скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.. | 1 неделя января | 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. | К:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.  П:рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Знать, какие организационно – методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь, технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок | Уметь быстро надевать лыжи ( застегивать крепление на лыжах)  Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м с переменной  скоростью |  | Комбинированный |
| 50/2 |  | Поворот переступанием на лыжах без палок |  | этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К:эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.  П:рассказывать об организационно – методических требованиях, применяемых на уроках лыжной подготовки, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Знать ,как пристёгивать крепления, как выполняется передвижение на лыжах без палок Ступающим шагом и Скользящим шагом |  |  | Комбинированный |
| 51/3 |  | Скользящий шаг и ступающий шаг на лыжах с лыжными палками. |  | 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. | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Знать, как пристёгивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с палками. | Знать правила техники безопасности, при выполнении упражнений, на занятиях лыжной подготовкой  Проявлять качества выносливости на дистанции 1000 м |  | Комбинированный |
| 52/4 |  | Торможение падением на лыжах с палками. | 2 неделя января | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:пристёгивать лыжные крепления, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них. | Знать как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом | Уметь выполнять технику скользящего шага, развивая скоростную выносливость  Соблюдать требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим |  | Комбинированный |
| 53/5 |  | Прохождение дистанции 1км на лыжах |  | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П:поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами. | Знать, как выполнять поворот переступанием, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона  Выявлять характерные ошибки, выполняя технику спуска |  | Комбинированный |
| 54/6 |  | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон . |  | 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. | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П:поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах различными ходами | Знать, как выполнять поворот прыжком на лыжах, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона Соблюдать технику безопасности при выполнении торможения плугом со склона до 30° без палок и с палками |  | Комбинированный |
| 55/7 |  | Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск на лыжах | 3 неделя января | 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. | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах Попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом . | Знать, как выполнять поворот переступанием и прыжком , техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом. | Уметь выполнять технику подъемов и спусков с пологого склона  Соблюдать правила поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой |  | Комбинированный |
| 56/8 |  | Подъём на склон «ёлочкой» |  | 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. | К:сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга.  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  П: поворачиваться на лыжах переступанием и прыжком, передвигаться на лыжах Попеременным двухшажным ходом, ступающим и скользящим шагом . | Знать технику передвижения попеременным и одновременным двухшажным ходом, как распределять силы на дистанции 1 км. | Уметь выполнять технику торможения «плугом». Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  Проявлять качества выносливости на дистанции 1.5км |  | Комбинированный |
| 57/9 |  | Передвижение на лыжах «змейкой» |  | , развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.  П:передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1км на лыжах. | Знать технику изученных лыжных ходов, технику подъёма «полуёлочкой» и «Ёлочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах. | Уметь выполнять технику торможения «плугом». Знать о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.  Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр на склонах |  | Комбинированный |
| 58/10 |  | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 неделя февраля | , развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.  П:передвигаться попеременным и одновременным двухшажным ходом, проходить дистанцию 1км на лыжах. | Знать как передвигаться на лыжах змейкой, правила игры «Накаты» | Уметь выполнять технику торможения «плугом».  Проявлять качества скоростной выносливости на подьемах |  | Комбинированный |
| 59/11 |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах |  | , развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: слушать и слышать друг друга и учителя  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели  П:передвигаться одновременным двухшажным лыжными ходами подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Знать, как выполнять подъём на лыжах, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику передвижения ступающим, скользящим шагом.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения задач |  | Репродуктивный |
| 60/12 |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. |  | К: слушать и слышать друг друга и учителя  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели  П:передвигаться одновременным двухшажным лыжными ходами подниматься на склон «полуёлочкой» и «ёлочкой», спускаться со склона в основной стойке. | Знать, как выполнять спуск на лыжах, техника передвижения разными ходами. | Уметь выполнять технику спуска по косому склону, в низкой стойке.  Применять разученные лыжные ходу, спуски, подъемы в подвижных играх |  | Контрольный |
| 61/1 |  | Круговая тренировка |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. | К: : работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.  П:проходить станции круговой тренировки, играть в п\_/и «Вышибалы» | Знать правила выполнения, станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы» |  |  | Репродуктивный |
| 62/2 |  | Подвижная игра «Белочка-защитница» |  |  | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.  Р:самостоятельно формулировать познавательные цели.  П: подниматься на склон «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой», тормозить на лыжах «плугом» . | Знать технику подъёма на склон «ёлочкой» «полуёлочкой», «лесенкой», технику торможения плугом. | Соблюдать правила поведения при проведении подвижных игр, на  лыжах |  | Репродуктивный |
| 63/3 |  | Преодоление полосы препятствий |  | развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. самостоятельно формулировать познавательные цели  П:передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке подниматься на склон различными способами . | Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой». | Проявлять качества выносливости при ходьбе по пересеченной местности |  | Комбинированный |
| 64/4 |  | Усложнённая полоса препятствий | 3 неделя февраля | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого.  познавательные цели  П:передвигаться на лыжах, спускаться со склона «змейкой» и в основной стойке подниматься на склон различными способами . | Знать, как передвигаться на лыжах, как передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»., как подниматься на склон различными способами. | Знать технику безопасности при занятиях физическими упражнениями дома |  | Комбинированный |
| 65/5 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р:видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. самостоятельно формулировать познавательные цели  П: Прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями». | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями». . |  |  | Комбинированный |
| 66/6 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат |  | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.  П:прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями». | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями». |  |  | Комбинированный |
| 67/7 | Прыжок в высоту спиной вперёд. |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать свою деятельность по результату.  П: прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм». | Знать, как прыгать в высоту спиной вперёд и с прямого разбега , правила подвижной игры «Штурм». |  |  | Комбинированный |
| 68/8 | Контрольный урок по прыжкам в высоту |  | К:слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р:владеть средствами саморегуляции, |  |  |  | Контрольный |
| 69/9 | Броски и ловля мяча в парах. |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра.  Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  П: прыгать на мячах – хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах». | Знать технику прыжков на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопах» |  |  | Комбинированный |
| 70/10 |  | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижные игры с мячами – хопами. | Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячом – хопом. |  |  | Комбинированный |
| 71/11 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» |  | развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра,.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П:выбирать подвижные игры и играть в них, | Знать все изученные подвижные игры, как выбирать одну из них. |  |  | Комбинированный |
| 72/12 |  | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо |  |  |  | Комбинированный |
| 73/13 |  | Эстафеты с мячом |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра,.  Р: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.  П:участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в п/и Охотники и утки» | Знать как проходят эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры»Охотники и утки» |  |  | Комбинированный |
| 74/14 |  | Упражнения и подвижные игры с мячом |  | К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать свою деятельность по результату.  П:участвовать в эстафетах с мячом, играть в п/и «Охотники и зайцы» | Знать как участвовать в эстафетах с мячом, играть в п/и«Охотники и зайцы» |  |  | Комбинированный |
| 75/15 |  | Знакомство с мячами - хопами |  | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра,.  Р: контролировать свою деятельность по результату.  П:прыгать на мячах-хопах, играть вп/ игру «Ловишка на хопах» | знать что такое мячики-хопы, как на них прыгать правила игры «Ловишка на хопах» |  |  | Изучение нового матерпала |
| 76/16 | Прыжки на мячах-хопах |  | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: контролировать свою деятельность по результату.  П:прыгать на мячах –хопах, играть вп/и«Ловишка на хопах» | Знать как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры«Ловишка на хопах |  |  | Репродуктивный |
| 77/17 |  | Круговая тренировка |  | развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуация | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:проходить станции круговой тренировки, игра в п/и «Ловишка смячом и защитником» | Знать правила прохождений круговой станции, правила игры и «Ловишка с мячом и защитником» |  |  | Репродуктивный |
| 78/18 | Подвижные игры |  | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху | Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху» |  |  | Комбинированный |
| 4 четверть | | | | | | | | |  |
| 79/1 |  | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 неделя апреля | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:бросать мяч через волейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». | Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку». | .  Соблюдать правила проведения комплекса УГ |  | Комбинированный |
| 80/2 |  | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. |  | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя .  Р:осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  П:бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол». | Знать, какие варианты бросков через волейбольную сетку существуют, правила подвижной игры «Пионербол». | Соблюдать правила т.б, |  | Комбинированный |
| 81/3 |  | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,формирование чувства гордости за свою Родину. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  П:выполнять волейбольные упражнения и играть в подвижную игру «Пионербол». | Знать волейбол ,как вид спорта, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол» |  |  | Комбинированный |
| 82/4 | Подвижные и спортивные игры | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». |  | К: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнёра, Устанавливать рабочие отношения.  Р:владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач  .П:делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | Знать, какие бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пионербол» |  |  | Комбинированный |
| 83/5 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. |  | развитие этических чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни, развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.  П:применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол» | Знать , какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол» |  |  | Контрольный |
| 84/6 | Лёгкая атлетика | Броски набивного мяча «от груди « и способом «снизу» |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р:осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  П:бросать набивного мяча способами «ОТ груди « и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель». | Знать технику бросков набивного мяча способами «от груди « и «снизу», правила подвижной игры «Точно в цель» |  |  | Комбинированный |
| 85/7 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность |  | К:представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  Р: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  П: бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель». | Знать варианты выполнения бросков набивного мяча правой и левой рукой , правила подвижной игры «Точно в цель» |  |  | Комбинированный |
| 86/8 | Гимнастика с элементами акробатики | Тестирование виса на время | 4 неделя декабря | 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. | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р:адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». | Знать, как проходит тестирование виса на время, правила подвижной игры «Борьба за мяч». | Уметь выполнять подтягивание на перекладине, с целью развития силовых способностей |  | Контрольный |
| 87/9 | Тестирование наклон вперёд из положения стоя |  | К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование наклона вперёд из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». | Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, правила подвижной игры «Борьба за мяч». | Уметь выполнять акробатические упражнения, лазание по канату, самостоятельно выполнять преодоления препятствий |  | Контрольный |
| 88/10 | Лёгкая атлетика | Тестирование прыжка в длину с места |  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества | К:добывать недостающую информацию с помощью вопросов. устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила спортивной игры «Гандбол» |  |  | Контрольный |
| 89/11 | Гимнастика | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись |  | 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. | К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать ,как проходит Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, правила спортивной игры «Гандбол» |  |  | Контрольный |
| 90/12 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек. |  | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:проходить тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать ,как проходит Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек., правила спортивной игры «Гандбол» |  |  | Контрольный |
| 91/13 | Подвижные и спортивные игры | Техника метания на точность(разные предметы) |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П:бросать в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол. | Знать, какие варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо существуют, правила спортивной игры «Баскетбол» |  |  | Контрольный |
| 92/14 |  | Тестирование метания малого мяча на точность. |  | 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. | К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить тестирование метания малого мяча на точность.., играть в спортивную игру «Баскетбол» | Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на точность.., правила спортивной игры «Баскетбол» |  |  | Контрольный |
| 93/15 |  | Подвижные игры для зала |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтных ситуаций. | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно оценивать свои действия и действия партнёра, сохранять заданную цель.  П:бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол. | Знать варианты бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» |  |  | Репродуктивный |
| 94/16 |  | Беговые упражнения |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: : самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию  П:выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и»Вызов» | Знать варианты беговых упражнений, правила подвижных игр «Колдунчики» и»Вызов» |  |  | Комбинированный |
| 95/17 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта |  | 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. | К: : С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить Тестирование бега на 30 м с высокого старта., играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Знать ,как проходит Тестирование бега на 30 м с высокого старта., правила подвижной игры «Командные хвостики» |  |  | Контрольный |
| 96/18 | Тестирование челночного бега 3+10м |  | 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. | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить Тестирование челночного бега 3+10м ., играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее». | Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на точность.., правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее». |  |  | Контрольный |
| 97/19 | Тестирование метания мешочка на дальность |  | 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. | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П: проходить Тестирование метания малого мяча на дальность.., играть в подвижную игру «Круговая охота» | Знать ,как проходит Тестирование метания малого мяча на дальность.., правила подвижной игры «Круговая охота» |  |  | Контрольный |
| 98/20 |  | Спортивная игра «Футбол» |  | 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. | К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.  П:играть в подвижную игру «Собачки ногами» и спортивную игру «Футбол» | Знать правила подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Футбол» |  |  | Комбинированный |
| 99/21 | Подвижная игра «Воробьи-вороны» |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. | К: слушать и слышать друг друга и учителя, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  Р:сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач.  П: играть в подвижную игру «Флаг на башне». | Знать правила подвижных игр «Флаг на башне « и «Собачки ногами». |  |  | Комбинированный |
| 100/22 |  | Бег на 1000м. |  | 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. | К: С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  Р:определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  П: пробегать дистанцию1000м,играть в спортивную игру «Футбол» | Знать ,как проходит тестирование бега на 1000м, правила спортивной игры «футбол». |  |  | Контрольный |
| 101/23 | Спортивные игры. |  | развитие навыков сотрудничества, со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию  П: играть в спортивные игры, и подвижную игру «Марш с закрытыми глазами» | Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвижной игры «Марш с закрытыми глазами» |  |  | Репродуктивный |
| 102/24 | Подвижные и спортивные игры. |  | 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. | К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя  Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  П: играть в выбранные спортивные игры, и подвижные игры, подведение итогов года. | Знать, как выбирать и играть в подвижные игры, как подводить итоги года |  |  | Репродуктивный |