



**Утверждаю:**

Директор школы:

/Березина И.В./

01 сентября 2017 г.

## **Рабочая программа по физической культуре**

### **2 «Б» класс**

Составитель: Елисеева Ольга Вадимовна

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

## Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура». 2 класс

### Личностные результаты:

#### Обучающийся научится:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные

##### Ученик научится:

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

##### Ученик получит возможность научиться:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.

#### Познавательные

##### Ученик научится:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческие отношения к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

##### Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятия, закаливающие процедуры.

#### Коммуникативные

##### Ученик научится:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- способность участвовать в речевом общении;

##### Ученик получит возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- готовность конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;

- адекватно оценивать собственные поведения и поведения окружающих.

### **Предметные результаты:**

#### Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями, режиму дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок, способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности ;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать физическую нагрузку, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправлять их;
- подавать строевые команды, считать при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементов;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **Основное содержание программы**

### **Знания о физической культуре. ( 4ч.)**

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

### **Легкая атлетика. ( 28ч.)**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3×10м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Знакомство с мячами- хопами. Прыжки на мячах- хопах. Броски набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 х 10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м.

### **Гимнастика с элементами акробатики. (31ч.)**

Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, мост. Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Прыжки в скакалку в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

### **Подвижные игры. ( 30ч.)**

Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Белочка- защитница. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху». Эстафеты с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи - вороны». Подвижная игра «Вышибалы через сетку».

### **Лыжная подготовка.(12ч.)**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем на склон «полу елочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

## Календарно-тематическое планирование

| № урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Наименование разделов и тем                 | Тип урока                            | Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий по теме)                      | Плановые сроки прохождения темы | Фактические сроки (и/или коррекция) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b>Раздел 1. «Знания о физической культуре» (1 час)</b></p> <p><b>Планируемые результаты:</b><br/> <b>личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;<br/> <b>предметные:</b> дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»<br/> <b>метапредметные:</b><br/> <i>регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.<br/> <i>познавательные:</i> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры;<br/> <i>коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                             |                                      |                                                                                                              |                                 |                                     |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Организационно-методические указания        | Урок общеметодической направленности | Познакомиться с понятиями «шеренга» и «колонна», играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»      | 01-08.09                        |                                     |
| <p style="text-align: center;"><b>Раздел 2. «Легкая атлетика» (5 часов)</b></p> <p><b>Планируемые результаты:</b><br/> <b>личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;<br/> <b>предметные:</b> выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»; выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»; знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»; знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»;<br/> <b>метапредметные:</b><br/> <i>регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;<br/> <i>познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»; рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»; рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики».<br/> <i>коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения; устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> |                                             |                                      |                                                                                                              |                                 |                                     |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Урок развивающего контроля           | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» | 01-08.09                        |                                     |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Техника челночного бега                     | Урок открытия нового знания          | Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку»       | 01-08.09                        |                                     |

|   |                                           |                             |                                                                                                                           |          |  |
|---|-------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 4 | Тестирование челночного бега 3×10м        | Урок развивающего контроля  | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»                 | 11-15.09 |  |
| 5 | Техника метания мешочка на дальность      | Урок открытия нового знания | Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» | 11-15.09 |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | Урок развивающего контроля  | Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвосты-ки»                               | 11-15.09 |  |

### Раздел 3. «Гимнастика с элементами акробатики» (1 час)

#### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;

**предметные:** дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиком»;

#### метапредметные:

**регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.

**познавательные:** объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры;

**коммуникативные:** работать в группе, устанавливать рабочие отношения.

|   |                                    |                                          |                                                                                                                                |          |  |
|---|------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 7 | Упражнения на координацию движений | Урок общеметодологической направленности | Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвосты» | 18-22.09 |  |
|---|------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

### Раздел 4. «Знания о физической культуре» (1 час)

#### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;

**предметные:** называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвосты»;

#### метапредметные:

**регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;

**познавательные:** рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвосты»;

**коммуникативные** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

|   |                     |                             |                                                                                                                                                     |          |  |
|---|---------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 8 | Физические качества | Урок открытия нового знания | Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвосты» | 18-22.09 |  |
|---|---------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

### Раздел 5. «Легкая атлетика» (3 часа)

**Планируемые результаты:**

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

**предметные:** называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне», «Салки»;

**метапредметные:**

**регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;

**познавательные:** рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»;

**коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.

|    |                                       |                                          |                                                                                                            |          |  |
|----|---------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 9  | Техника прыжка в длину с разбега      | Урок открытия нового знания              | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне» | 18-22.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега              | Урок общеметодологической направленности | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне» | 25-29.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат | Урок развивающего контроля               | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»       | 25-29.09 |  |

### Раздел 6. «Подвижные игры» (1 час)

**Планируемые результаты:**

**личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;

**предметные:** выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры;

**метапредметные:**

**регулятивные:** использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач;

**познавательные:** выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них;

**коммуникативные:** организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.

|    |                |                |                                                                                                |          |  |
|----|----------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 12 | Подвижные игры | Урок рефлексии | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников | 25-29.09 |  |
|----|----------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

### Раздел 7. «Легкая атлетика» (1 час)

**Планируемые результаты:**

**личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

**предметные:** выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»;

**метапредметные:**

**регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;

**познавательные:** рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»;

**коммуникативные:** сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.

|    |                                              |                            |                                                                                                         |          |  |
|----|----------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | Урок развивающего контроля | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц» | 02-06.10 |  |
|----|----------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         |                            |                                                                                                                                                             |          |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| <p align="center"><b>Раздел 8. «Гимнастика с элементами акробатики» (2 часа)</b></p> <p><b>Планируемые результаты:</b><br/> <b>личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;<br/> <b>предметные:</b> выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижных игр «Бездомный заяц», «Вышибалы»;<br/> <b>метапредметные:</b><br/> <i>регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;<br/> <i>познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»; проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»;<br/> <i>коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p>                                                                           |                                                                         |                            |                                                                                                                                                             |          |  |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Тестирование наклона вперед из положения стоя                           | Урок развивающего контроля | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц»                                 | 02-06.10 |  |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с                 | Урок развивающего контроля | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»                             | 02-06.10 |  |
| <p align="center"><b>Раздел 9. «Легкая атлетика» (1 час)</b></p> <p><b>Планируемые результаты:</b><br/> <b>личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;<br/> <b>предметные:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву»;<br/> <b>метапредметные:</b><br/> <i>регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;<br/> <i>познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»;<br/> <i>коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p>                                                                                                                                                 |                                                                         |                            |                                                                                                                                                             |          |  |
| 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Тестирование прыжка в длину с места                                     | Урок развивающего контроля | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»                                  | 09-13.10 |  |
| <p align="center"><b>Раздел 10. «Гимнастика с элементами акробатики» (2 часа)</b></p> <p><b>Планируемые результаты:</b><br/> <b>личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;<br/> <b>предметные:</b> выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, понимать правила подвижных игр «Волк во рву» и «Вышибалы»;<br/> <b>метапредметные:</b><br/> <i>регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;<br/> <i>познавательные:</i> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижные игры «Вышибалы», «Ловля обезьян»;<br/> <i>коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> |                                                                         |                            |                                                                                                                                                             |          |  |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Урок развивающего контроля | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы» | 09-13.10 |  |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Тестирование виса на время                                              | Урок развивающего контроля | Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»                                                                | 09-13.10 |  |

### Раздел 11. «Подвижные игры» (1 час)

#### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;  
**предметные:** выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»;  
**метапредметные:**

**регулятивные:** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель;  
**познавательные:** выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»;  
**коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

|    |                             |                |                                                                                        |          |  |
|----|-----------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 19 | Подвижная игра «Кот и мыши» | Урок рефлексии | Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» | 16-20.10 |  |
|----|-----------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

### Раздел 12. «Знания о физической культуре» (1 час)

#### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;  
**предметные:** знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»;  
**метапредметные:**

**регулятивные:** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель;  
**познавательные:** рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»;  
**коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

|    |           |                             |                                                                                |          |  |
|----|-----------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 20 | Режим дня | Урок открытия нового знания | Разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» | 16-20.10 |  |
|----|-----------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

### Раздел 13. «Подвижные игры» (3 часа)

#### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки;  
**предметные:** выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижных игр «Салки с резиновыми кружочками», «Осада города»;  
**метапредметные:**

**регулятивные:** самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексия деятельности;  
**познавательные:** повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»; выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города»;

**коммуникативные:** использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.; сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

|    |                                    |                                          |                                                                                                              |          |  |
|----|------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 21 | Ловля и броски малого мяча в парах | Урок общеметодологической направленности | Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками» | 16-20.10 |  |
| 22 | Подвижная игра «Осада города»      | Урок рефлексии                           | Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»                        | 23-27.10 |  |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах        | Урок общеметодологической направленности | Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»                        | 23-27.10 |  |

#### Раздел 14. «Знания о физической культуре» (1 час)

##### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

**предметные:** знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»;

##### метапредметные:

**регулятивные:** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель;

**познавательные:** рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»;

**коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

|    |                                                    |                             |                                                                                                                               |          |  |
|----|----------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 24 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | Урок открытия нового знания | Измерять частоту сердечных сокращений и разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами» | 23-27.10 |  |
|----|----------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

#### Раздел 15. «Подвижные игры» (3 часа)

##### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

**предметные:** выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»; знать, что такое дневник самоконтроля;

##### метапредметные:

**регулятивные:** контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель; владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;

**познавательные:** выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»; выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр;

**коммуникативные:** слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

|    |                    |                                          |                                                                                 |          |  |
|----|--------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 25 | Ведение мяча       | Урок общеметодологической направленности | Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»          | 06-10.11 |  |
| 26 | Упражнения с мячом | Урок общеметодологической направленности | Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота» | 06-10.11 |  |
| 27 | Подвижные игры     | Урок рефлексии                           | Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры            | 06-10.11 |  |

## Раздел 16. «Гимнастика с элементами акробатики» (21 час)

### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; принятие и освоение социальной роли обучающегося; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;

**предметные:** выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка» и усложненные варианты кувырка вперед; технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»; знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове; знать, как лазать и перелезать по гимнастической стенке; знать правила прохождения станций круговой тренировки; знать, как выполняются прыжки через скакалку, правила подвижной игры «Горячая

линия»; знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»; знать технику выполнения виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижных игр «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», технику вращения обруча; знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, как выбирать подвижную игру;

### метапредметные:

**регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; самостоятельно формулировать познавательные цели; адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;

**познавательные:** выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами; выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижные игры «Горячая линия», «Медведи и пчелы»; выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, играть в подвижные игры «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове»; уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, выбирать подвижную игру;

**коммуникативные:** слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу; находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

|    |                                                |                                          |                                                                                                                                                          |             |  |
|----|------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 28 | Кувырок вперед                                 | Урок общеметодологической направленности | Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»                                                                                               | 13-17.11    |  |
| 29 | Кувырок вперед с трех шагов                    | Урок общеметодологической направленности | Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»                                                                  | 13-17.11    |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега                       | Урок общеметодологической направленности | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега                                                        | 13-17.11    |  |
| 31 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | Урок открытия нового знания              | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед                   | 20-24.11    |  |
| 32 | Стойка на лопатках, мост                       | Урок открытия нового знания              | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки» | 20-24.11    |  |
| 33 | Круговая тренировка                            | Урок общеметодологической направленности | Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»                                           | 20-24.11    |  |
| 34 | Стойка на голове                               | Урок открытия нового знания              | Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах                                           | 27.11-01.12 |  |

|    |                                                           |                                          |                                                                                                                                                                     |             |  |
|----|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 35 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке            | Урок открытия нового знания              | Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница» | 27.11-01.12 |  |
| 36 | Различные виды перелезаний                                | Урок общеметодологической направленности | Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка»                                              | 27.11-01.12 |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине           | Урок открытия нового знания              | Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание                                               | 04 -08.12   |  |
| 38 | Круговая тренировка                                       | Урок общеметодологической направленности | Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»                                                                                         | 04 -08.12   |  |
| 39 | Прыжки в скакалку                                         | Урок общеметодологической направленности | Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»                                                                                            | 04 -08.12   |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в движении                              | Урок общеметодологической направленности | Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»                                                                      | 11-15.12    |  |
| 41 | Круговая тренировка                                       | Урок общеметодологической направленности | Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»                                                        | 11-15.12    |  |
| 42 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | Урок открытия нового знания              | Разминка в движении, техника выполнения вися согнувшись и виса прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы»                                             | 11-15.12    |  |
| 43 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах        | Урок открытия нового знания              | Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель»                                   | 18-22.12    |  |
| 44 | Комбинация на гимнастических кольцах                      | Урок открытия нового знания              | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»                                                          | 18-22.12    |  |
| 45 | Вращение обруча                                           | Урок общеметодологической направленности | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком»                                             | 18-22.12    |  |
| 46 | Варианты вращения обруча                                  | Урок рефлексии                           | Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»                                                             | 25-29.12    |  |
| 47 | Лазанье по канату и круговая тренировка                   | Урок общеметодологической направленности | Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»                                               | 25-29.12    |  |
| 48 | Круговая тренировка                                       | Урок общеметодологической направленности | Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов                                                                     | 25-29.12    |  |

**Раздел 17. «Лыжная подготовка» (12 часов)**

**Планируемые результаты:**

**личностные:** 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; принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

**предметные:** выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок; знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок; знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них, выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»; знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км; знать, как выполняются обгон на лыжах, подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке; знать, как передвигаться на лыжах змейкой; правила подвижной игры на лыжах «Накаты»; знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне; знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах;

**метапредметные:**

**регулятивные:** владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; осуществлять действие по образцу и заданному правилу, самостоятельно формировать познавательные цели; видеть указанную ошибку и исправлять ее; видеть указанную ошибку и исправлять ее; адекватно понимать оценку взрослого;

**познавательные:** пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок; выполнять повороты на лыжах переступанием без палок; пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу»; проходить дистанции 1 км, 1,5 км; выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками; выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах;

**коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе; сотрудничать со сверстниками и взрослыми; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга и учителя;

|    |                                                   |                                          |                                                                                                                              |           |  |
|----|---------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 49 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок     | Урок общеметодологической направленности | Выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок                                                                      | 26-30.12  |  |
| 50 | Повороты переступанием на лыжах без палок         | Урок общеметодологической направленности | Выполнять ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, овладевать техникой поворота переступанием на лыжах без палок       | 26-30.12  |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками     | Урок общеметодологической направленности | Работать руками с лыжными палками, ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними           | 15.-19.01 |  |
| 52 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками     | Урок общеметодологической направленности | Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, тормозить падением, подвижная игра «Салки на снегу» | 15.-19.01 |  |
| 53 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах               | Урок развивающего контроля               | Овладевать техникой передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»              | 15.-19.01 |  |
| 54 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | Урок общеметодологической направленности | Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками, овладевать техникой обгона на лыжах             | 22.-26.01 |  |

|    |                                                |                                          |                                                                                                                                                                                                     |             |  |
|----|------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 55 | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах | Урок общеметодологической направленности | Знать лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке                                                                                                                 | 22.-26.01   |  |
| 56 | Подъем на склон «елочкой»                      | Урок общеметодологической направленности | Знать лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке                                                                                                     | 22.-26.01   |  |
| 57 | Передвижение на лыжах змейкой                  | Урок открытия нового знания              | Передвигаться на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке                                                                                    | 29.01-02.02 |  |
| 58 | Подвижная игра на лыжах «Накаты»               | Урок рефлексии                           | Передвигаться на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»                                                                                                                                    | 29.01-02.02 |  |
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах          | Урок развивающего контроля               | Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, кататься на лыжах со склона                                                                                                                                    | 29.01-02.02 |  |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке          | Урок развивающего контроля               | Овладевать ступающим и скользящим лыжным шагом, поворотами переступанием на лыжах, передвижением на лыжах змейкой, подъемом на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуском со склона в основной стойке | 05-09.02    |  |

#### Раздел 18. «Гимнастика с элементами акробатики» (1 час)

##### Планируемые результаты:

**личностные:** принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

**предметные:** знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»;

##### метапредметные:

**регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;

**познавательные:** проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»;

**коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу;

|    |                     |                |                                                                     |          |  |
|----|---------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 61 | Круговая тренировка | Урок рефлексии | Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы» | 05-09.02 |  |
|----|---------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|----------|--|

#### Раздел 19. «Подвижные игры» (1 час)

##### Планируемые результаты:

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

**предметные:** знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»;

##### метапредметные:

**регулятивные:** самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель;

**познавательные:** лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»;

**коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения;

|    |                                    |                |                                                                                           |          |  |
|----|------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 62 | Подвижная игра «Белочка-защитница» | Урок рефлексии | Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница» | 05-09.02 |  |
|----|------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

## Раздел 20. «Легкая атлетика» (6 часов)

### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни;

**предметные:** знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»; знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»; знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»; знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат; знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед; правила подвижной игры «Салки — дай руку»;

### **метапредметные:**

**регулятивные:** владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;

**познавательные:** проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»; проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»; прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»; прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»;

**коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; сотрудничать со сверстниками и взрослыми; слушать и слышать друг друга и учителя.

|    |                                                |                                          |                                                                                                                                                   |          |  |
|----|------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 63 | Преодоление полосы препятствий                 | Урок рефлексии                           | Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»                                                                                  | 12-16.02 |  |
| 64 | Усложненная полоса препятствий                 | Урок общеметодологической направленности | Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»                                                                     | 12-16.02 |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега              | Урок открытия нового знания              | Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»                               | 12-16.02 |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Урок развивающего контроля               | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»                                            | 19-23.02 |  |
| 67 | Прыжок в высоту спиной вперед                  | Урок общеметодологической направленности | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»                       | 19-23.02 |  |
| 68 | Контрольный урок по прыжкам в высоту           | Урок развивающего контроля               | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку» | 19-23.02 |  |

## Раздел 21. «Подвижные игры» (6 часов)

### Планируемые результаты:

**личностные:** 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; развитие самостоятельности и личной ответственности; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

**предметные:** знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»; знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху», правила подвижных игр «Вышибалы», «Охотники и утки»; знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча;

### метапредметные:

**регулятивные:** проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель;

**познавательные:** выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»; выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»; участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»;

**коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

|    |                                                      |                                          |                                                                                                                                                                                                |             |  |
|----|------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 69 | Броски и ловля мяча в парах                          | Урок общеметодологической направленности | Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»                                                                                                  | 26.02-02.03 |  |
| 70 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»  | Урок общеметодологической направленности | Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»                                                         | 26.02-02.03 |  |
| 71 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | Урок общеметодологической направленности | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»                                                                           | 26.02-02.03 |  |
| 72 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо         | Урок открытия нового знания              | 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» | 05-09.03    |  |
| 73 | Эстафеты с мячом                                     | Урок рефлексии                           | Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»                                                                                          | 05-09.03    |  |
| 74 | Упражнения и подвижные игры с мячом                  | Урок рефлексии                           | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»                                                                                                               | 05-09.03    |  |

## Раздел 22. «Легкая атлетика» (2 часа)

### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни;

**предметные:** знать, что такое мячи - хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»;

### метапредметные:

**регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;

**познавательные:** прыгать на мячах - хобах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»;

**коммуникативные:** добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя; владеть навыками речевого отображения (описание, объяснение).

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                          |                                          |                                                                                                                           |          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 75                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Знакомство с мячами-хопах                                | Урок открытия нового знания              | Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»                                  | 12-16.03 |  |
| 76                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Прыжки на мячах-хопах                                    | Урок рефлексии                           | Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»                                  | 12-16.03 |  |
| <p align="center"><b>Раздел 23. «Подвижные игры» (7 часов)</b></p> <p><b>Планируемые результаты:</b></p> <p><b>личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям; развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения;</p> <p><b>предметные:</b> знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками», знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные игры и играть в них; знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижных игр «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку»;</p> <p><b>метапредметные:</b></p> <p><i>регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель; проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;</p> <p><i>познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»; выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них; выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»; выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»; выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»;</p> <p><i>коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность; слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками; обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> |                                                          |                                          |                                                                                                                           |          |  |
| 77                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Круговая тренировка                                      | Урок рефлексии                           | Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»                                   | 12-16.03 |  |
| 78                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подвижные игры                                           | Урок рефлексии                           | Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры                | 19-23.03 |  |
| 79                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Броски мяча через волейбольную сетку                     | Урок открытия нового знания              | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»              | 19-23.03 |  |
| 80                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Броски мяча через волейбольную сетку на точность         | Урок общеметодологической направленности | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»                | 19-23.03 |  |
| 81                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Урок общеметодологической направленности | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель» | 04-10.04 |  |
| 82                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Подвижная игра «Вышибалы через сетку»                    | Урок рефлексии                           | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»             | 04-10.04 |  |

|    |                                                           |                            |                                                                                                                      |          |  |
|----|-----------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 83 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | Урок развивающего контроля | Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 04-10.04 |  |
|----|-----------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

**Раздел 24. «Легкая атлетика» (2 часа)**

**Планируемые результаты:**

**личностные:** 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;

**предметные:** знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»;

**метапредметные:**

**регулятивные:** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию; видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель;

**познавательные:** бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»;

**коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

|    |                                                 |                                          |                                                                                                                 |          |  |
|----|-------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 84 | Броски набивного мяча от груди                  | Урок общеметодологической направленности | Разминка с набивным 1 мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»    | 11-17.04 |  |
| 85 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | Урок общеметодологической направленности | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель» | 11-17.04 |  |

**Раздел 25. «Гимнастика с элементами акробатики» (2 часа)**

**Планируемые результаты:**

**личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками;

**предметные:** знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»;

**метапредметные:**

**регулятивные:** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль; самостоятельно формулировать познавательные цели;

**познавательные:** выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель»;

**коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

|    |                                               |                            |                                                                                                                                       |          |  |
|----|-----------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 86 | Тестирование виса на время                    | Урок развивающего контроля | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель» | 11-17.04 |  |
| 87 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Урок развивающего контроля | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»             | 18-24.04 |  |

**Раздел 26. «Легкая атлетика» (1 час)**

**Планируемые результаты:**

**личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками;

**предметные:** знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»;

**метапредметные:**

**регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;

**познавательные:** проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»;

**коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |                                          |                                                                                                                                                                                   |          |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 88                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Тестирование прыжка в длину с места                                     | Урок развивающего контроля               | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»                                                             | 18-24.04 |  |
| <p align="center"><b>Раздел 27. «Гимнастика с элементами акробатики» (2 часа)</b></p> <p><b>Планируемые результаты:</b><br/> <b>личностные:</b> развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;<br/> <b>предметные:</b> знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижных игр «Земля, вода, воздух», «Собачки»;<br/> <b>метапредметные:</b><br/> <i>регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;<br/> <i>познавательные:</i> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»; проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»;<br/> <i>коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p>                                                                                                                                                                                            |                                                                         |                                          |                                                                                                                                                                                   |          |  |
| 89                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Урок развивающего контроля               | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки» | 18-24.04 |  |
| 90                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с                 | Урок развивающего контроля               | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»                            | 25-30.04 |  |
| <p align="center"><b>Раздел 28. «Легкая атлетика» (2 часа)</b></p> <p><b>Планируемые результаты:</b><br/> <b>личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;<br/> <b>предметные:</b> знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»; знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»;<br/> <b>метапредметные:</b><br/> <i>регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;<br/> <i>познавательные:</i> правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»; проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»;<br/> <i>коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение;</p> |                                                                         |                                          |                                                                                                                                                                                   |          |  |
| 91                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Техника метания на точность (разные предметы)                           | Урок общеметодологической направленности | Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»                                                                      | 25-30.04 |  |
| 92                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Тестирование метания малого мяча на точность                            | Урок развивающего контроля               | Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»                                                                 | 25-30.04 |  |

## Раздел 29. «Подвижные игры» (1 час)

### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

**предметные:** знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений;

### метапредметные:

**регулятивные:** владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;

**познавательные:** выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование;

**коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение.

|    |                         |                                          |                                                                                                             |             |  |
|----|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 93 | Подвижные игры для зала | Урок общеметодологической направленности | Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками | 30.04-04.05 |  |
|----|-------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|

## Раздел 30. «Легкая атлетика» (4 часа)

### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный образ жизни;

**предметные:** знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»; знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»; знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; знать правила тестирования метания мешочка на дальность;

### метапредметные:

**регулятивные:** осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель; определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;

**познавательные:** выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»; проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики»; проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»; проходить тестирование метания мешочка на дальность;

**коммуникативные:** устанавливать рабочие отношения, работать в группе; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка.

|    |                                                  |                                          |                                                                                                             |             |  |
|----|--------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| 94 | Беговые упражнения                               | Урок общеметодологической направленности | Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»                            | 30.04-04.05 |  |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта      | Урок развивающего контроля               | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»                 | 30.04-04.05 |  |
| 96 | Тестирование челночного бега 3 x 10 м            | Урок развивающего контроля               | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | 07-11.05    |  |
| 97 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | Урок развивающего контроля               | Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»                   | 07-11.05    |  |

### Раздел 31. «Подвижные игры» (2 часа)

#### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

**предметные:** знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижных игр «Совушка», «Воробы — вороны»;

#### метапредметные:

**регулятивные:** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции;

**познавательные:** играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка»; играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробы — вороны»;

**коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

|    |                                  |                |                                                                                          |          |  |
|----|----------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 98 | Подвижная игра «Хвостики»        | Урок рефлексии | Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка» | 07-11.05 |  |
| 99 | Подвижная игра «Воробы - вороны» | Урок рефлексии | Разминка на месте, подвижные игры «Воробы — вороны» и «Хвостики»                         | 14-18.05 |  |

### Раздел 32. «Легкая атлетика» (1час)

#### Планируемые результаты:

**личностные:** развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни;

**предметные:** знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробы - вороны»;

#### метапредметные:

**регулятивные:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель;

**познавательные:** пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробы — вороны»;

**коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.

|     |               |                            |                                                                                              |          |  |
|-----|---------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 100 | Бег на 1000 м | Урок развивающего контроля | Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробы — вороны» | 14-18.05 |  |
|-----|---------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|

### Раздел 33. «Подвижные игры» (5 часов)

#### Планируемые результаты:

**личностные:** 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;

**предметные:** знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования;

#### метапредметные:

**регулятивные:** осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель; владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач;

**познавательные:** подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование;

**коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность; уважать иное мнение.

|     |                                       |                                          |                                                                                                               |          |  |
|-----|---------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 101 | Подвижные игры с мячом                | Урок рефлексии                           | Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование                                                 | 14-18.05 |  |
| 102 | Эстафеты с мячом                      | Урок рефлексии                           | Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»         | 21-25.05 |  |
| 103 | Подвижные игры для зала               | Урок общеметодологической направленности | Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками   | 21-25.05 |  |
| 104 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | Урок рефлексии                           | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 21-25.05 |  |

|        |                                                                                                                                                   |                      |                                                                     |          |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------|----------|--|
| 105    | Подвижные игры                                                                                                                                    | Урок рефлексии       | Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года | 28-31.05 |  |
| ИТО-ГО | 1) уроков «открытия» нового знания;<br>2) уроков рефлексии;<br>3) уроков общеметодологической направленности;<br>4) уроков развивающего контроля. | 19<br>22<br>38<br>26 |                                                                     |          |  |

**Согласовано:**

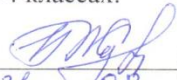
Протокол заседания ШМО

учителей начальных классов

от «30» августа 2017 г. № 1

**Согласовано:**

Ответственная за организацию УВР  
в 1-4 классах:

 /Журавлева И.Е./  
«31» 08 2017 г.