

## Муниципальное казённое образовательное учреждение

### Ангарская школа

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждаю»

на заседании МО

Зам. директора по УВР

Директор МКОУ

Руководитель МО

МКОУ АСОШ №5

АСОШ №5 \_\_\_\_\_

А.В.Колпаков

\_\_\_\_\_ Т.В.Кабанова

\_\_\_\_\_ Т.В.Кабанова

Протокол № \_\_\_\_\_

Приказ № \_\_\_\_\_

от «    » 2017 г.

от «    » 2017 г.

от «    » 2017 г.

### Рабочая программа учебного курса

«Физическая культура»

Для 2 класса

Разработал:

учитель Физической культуры

МКОУ Ангарской школы

Богучанского района

Димов Степан Сергеевич,

первая квалификационная категория

2017-2018 уч. год

| №<br>ур                             | Тема урока                                  | Планируемые результаты  |   |   | Деятельность учащихся  | Дата |          |          |
|-------------------------------------|---|---|---|---|--|------|----------|----------|
|                                     |   | предметные  | метапредметные  | личностные  |  |      | По плану | По факту |
|                                     |   |   |   |   |  |      |          |          |
| <b>Знания о физической культуре</b> |   |   |   |   |  |      |          |          |
| <b>Летняя атлетика</b>              |   |   |   |   |  |      |          |          |
| 2                                   | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»</p>                 | 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 | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» |      |          |          |
| 3                                   | Техника челночного бега                     | Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»   | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки —</p> | 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       | Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку»       |      |          |          |

|   |  |   |   |  |  |  |  |
|---|--|---|---|--|--|--|--|
|   |  |   | дай руку»   |  |  |  |  |
| 4 | Тести-<br>рование<br>челночного<br>бега 3 x 10<br>м<br><br>челноч- | Знать<br>правила<br><br>тестирования<br><br>челночного<br>бега 3 x 10 м,<br>правила по-<br>движной<br>игры<br>«Колдунчики<br>»  | <b>Коммуникативные:</b><br>сохранять доб-<br>рожелательное<br>отношение друг к<br>другу, устанавливать<br>рабочие отношения.<br><br><b>Регулятивные:</b><br>адекватно понимать<br>оценку взрослого и<br>сверстников.<br><b>Познавательные:</b><br>рассказывать правила<br>тестирования<br>челночного бега 3 x 10<br>м и правила<br>подвижной игры<br>«Колдунчики»   | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностногосмысла учения,<br>принятие и освоение<br>социальной роли<br>обучающегося, развитие<br>этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-нрав-<br>ственной отзывчивости,<br>сочувствия другим людям,<br>развитие самостоятельности<br>и личной ответственности               | Разминка в<br>движении,<br>тестирование челноч-<br>ного бега 3 x 1 0 м с<br>высокого старта,<br>подвижная игра<br><br>«Колдунчики»             |  |  |
| 5 | Техника<br>метания<br>мешочка на<br>дальность                      | Знать технику<br>метания ме-<br>шочка на<br>дальность,<br>выполнять<br>разминку с<br>мешочками,<br>понимать<br>правила<br>подвижных<br>игр «Бросай<br>далеко,<br>собирай<br>быстрее» и<br><br>«Кол-<br>дунчики» | <b>Коммуникативные:</b><br>устанавливать рабочие<br>отношения,<br>эффективно<br>сотрудничать и<br>способствовать<br>продуктивной<br>кооперации.<br><b>Регулятивные:</b><br>осознавать самого себя<br>как движущую силу<br>своего научения, свою<br>способность к<br>преодолению<br>препятствий и<br><br>самокоррекции.<br><br><b>Познавательные:</b><br>рассказывать и<br>показывать технику<br>выполнения метания<br>на дальность, правила<br>подвижных игр<br>«Бросай далеко,<br>собирай быстрее» и<br>«Колдунчики» | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла учения,<br>принятие и освоение<br>социальной роли<br>обучающегося, развитие<br>этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-нрав-<br>ственной отзывчивости,<br>сочувствия другим людям,<br>развитие самостоятельности<br>и ответственности за свои<br>поступки | Разминка с мешочка-<br>ми, техника метания<br>мешочка на даль-<br>ность, подвижные<br>игры «Бросай далеко,<br>собирай быстрее»,<br>«Колдунчики |  |  |

|   |   |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 6 | Тести-<br>рование<br>метания<br>мешочка на<br>дальность | Знать<br>правила<br>тестирования<br>метания ме-<br>шочка на<br>дальность,<br>выполнять<br>разминку с<br>мешочками,<br>понимать<br>правила по-<br>двигной<br>игры<br>«Хвостики» | <b>Коммуникативные:</b><br>сохранять доб-<br>рожелательное<br>отношение друг к<br>другу, устанавливать<br>рабочие отношения.<br><br><b>Регулятивные:</b><br>адекватно понимать<br>оценку взрослого и<br>сверстников.<br><b>Познавательные:</b><br>рассказывать правила<br>тестирования метания<br>мешочка на дальность<br>и правила подвижной<br>игры «Хвостики» | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-нрав-<br>ственной отзывчивости,<br>сочувствия другим людям,<br>развитие навыков сотру-<br>дничества со сверстниками и<br>взрослыми в разных<br>социальных ситуациях,<br>умение не создавать кон-<br>фликты и находить выходы<br>их спорных ситуаций | Разминка с мешоч-<br>ками, тестирование<br>метания мешочка на<br>дальность, подвиж-<br>ная игра «Хвостики» |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|

**Гимнастика с элементами акробатики**

|   |  |   |   |  |  |  |  |
|---|--|---|---|--|--|--|--|
| 7 | Упраж-<br>нения на<br>коор-<br>динацию<br>движений | Выполнять<br>метание гим-<br>настической<br>палки ногой<br>на дальность,<br>разминку, на-<br>правленную<br>на развитие<br>координации<br>движений, по-<br>нимать<br>правила<br>подвигной<br>игры<br>«Командные<br>хвостики» | <b>Коммуникативные:</b> с<br>достаточной полнотой<br>и точностью выражать<br>свои мысли в<br>соответствии с зада-<br>чами и условиями<br>коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b><br>осознавать самого себя<br>как движущую силу<br>своего научения, свою<br>способность к пре-<br>одолению препятствий<br>и самокор- рекции,<br>адекватно оценивать<br>свои действия и<br>действия партнеров.<br><b>Познавательные:</b><br>рассказывать и<br>показывать технику<br>выполнения метания<br>гимнастической палки<br>ногой, правила<br>подвигной игры<br>«Командные хвостики» | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла учения,<br>принятие и освоение<br>социальной роли обучаю-<br>щегося, развитие навыков<br>сотрудничества со сверст-<br>никами и взрослыми в<br>разных социальных<br>ситуациях, умение не со-<br>здавать конфликты и на-<br>ходить выходы из спорных<br>ситуаций, формирование<br>установки на безопасный и<br>здоровый образ жизни | Разминка, направлен-<br>ная на развитие коор-<br>динации движений,<br>метание гимнасти-<br>ческой палки ногой,<br>подвигная игра «Ко-<br>мандные хвостики» |  |  |
|---|--|---|---|--|--|--|--|

**Знания о физической культуре**

|   |                     |  |   |   |  |  |  |
|---|---------------------|--|---|---|--|--|--|
| 8 | Физические качества | <p>Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»</p> | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики»</p> | <p>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</p> | <p>Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»</p> |  |  |
|---|---------------------|--|---|---|--|--|--|

**Легкая атлетика**

|   |                                  |   |   |  |   |  |  |
|---|----------------------------------|---|---|--|---|--|--|
| 9 | Техника прыжка в длину с разбега | <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»</p> | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития</p> | <p>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</p> | <p>Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»</p> |  |  |
|---|----------------------------------|---|---|--|---|--|--|

|        |                          |  |  |  |  |  |
|--------|--------------------------|--|--|--|--|--|
|        |                          |  | <p>через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»</p>  |  |  |  |
| 1<br>0 | Прыжок в длину с разбега | <p>Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила по движной игры «Флаг на башне»</p> | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>слушать и слышать друга друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития</p> <p>через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»</p> | <p>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</p> | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне» |  |

|   |                                       |  |   |  |  |  |  |
|---|---------------------------------------|--|---|--|--|--|--|
| 1 | Прыжок в длину с разбега на результат | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне» | <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне» |  |  |
|---|---------------------------------------|--|---|--|--|--|--|

**Подвижные игры**

|        |                |   |  |  |  |  |  |
|--------|----------------|---|--|--|--|--|--|
| 1<br>2 | Подвижные игры | Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры | <p><b>Коммуникативные:</b> организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников |  |  |
|--------|----------------|---|--|--|--|--|--|

|   |  |  |   |  |  |  |  |
|---|--|--|---|--|--|--|--|
|   |  |  |   |  |  |  |  |
| <b>Легкая атлетика</b>                    |  |  |   |  |  |  |  |
| 1<br>3                                    | Тести-<br>вание ме-<br>тания ма-<br>лого мяча<br>на точность       | Выполнять<br>разминку с<br>малыми<br>мячами,<br>знать<br>правила<br>тестирования<br>метания<br>малого мяча<br>на точность,<br>правила<br>подвижной<br>игры<br>«Бездомный<br>заяц»                          | <b>Коммуникативные:</b><br>сохранять доб-<br>рожелательное<br>отношение друг к<br>другу, устанавливать<br>рабочие отношения.<br><br><b>Регулятивные:</b><br>адекватно понимать<br>оценку взрослого и<br>сверстников.<br><b>Познавательные:</b><br>рассказывать правила<br>тестирования метания<br>малого мяча на<br>точность, правила<br>подвижной игры<br>«Бездомный заяц» | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-<br>нравственной отзывчивости,<br>сочувствия другим людям,<br>развитие навыков<br>сотрудничества со<br>сверстниками и взрослыми<br>в разных социальных<br>ситуациях, умение не<br>создавать конфликты и<br>находить выходы из<br>спорных ситуаций | Разминка с малыми<br>мячами,<br>тестирование<br>метания малого мяча<br>на точность, подвиж-<br>ная игра «Бездомный<br>заяц»                |  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |  |  |   |  |  |  |  |
| 1<br>4                                    | Тести-<br>рование<br>наклона<br>вперед из<br>положения<br>стоя     | Выполнять<br>разминку, на-<br>правленную<br>на развитие<br>гибкости,<br>знать<br>правила<br>тестирования<br>наклона<br>вперед из<br>положения<br>стоя, правила<br>подвижной<br>игры<br>«Бездомный<br>заяц» | <b>Коммуникативные:</b><br>сохранять доб-<br>рожелательное<br>отношение друг к<br>другу, устанавливать<br>рабочие отношения.<br><br><b>Регулятивные:</b><br>адекватно понимать<br>оценку взрослого и<br>сверстников.<br><b>Познавательные:</b><br>проходить тести-<br>рование наклона<br>вперед из поло-<br>жения<br>стоя, играть в<br>подвижную игру<br>«Бездомный заяц»   | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-<br>нравственной отзывчивости,<br>сочувствия другим людям,<br>развитие самостоятельности<br>и личной ответственности за<br>свои поступки на основе<br>представлений о нравствен-<br>ных нормах, социальной<br>справедливости и свободе            |  |  |  |
| 1<br>5                                    | Тести-<br>рование<br>подъема<br>туловища<br>из поло-<br>жения лежа | Выполнять<br>разминку, на-<br>правленную<br>на развитие<br>гибкости,<br>знать<br>правила   | <b>Коммуникативные:</b><br>сохранять доб-<br>рожелательное<br>отношение друг к<br>другу, устанавливать<br>рабочие отношения.  | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-<br>нравственной отзывчивости,<br>сочувствия другим людям,<br>развитие самостоятельности<br>и личной ответственности за   | Разминка, направ-<br>ленная на развитие<br>гибкости, тестирова-<br>ние подъема<br>туловища из<br>положения лежа за<br>30 с, подвижная игра |  |  |

|  |       |  |  |  |            |  |  |
|--|-------|--|--|--|------------|--|--|
|  | за 30 | тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы» | <p><b>Регулятивные:</b><br/>адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»</p> | свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | «Вышибалы» |  |  |
|--|-------|--|--|--|------------|--|--|

**Легкая атлетика**

|        |                                     |   |  |  |  |  |  |
|--------|-------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 1<br>6 | Тестирование прыжка в длину с места | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»</p> | <p>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</p> | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» |  |  |
|--------|-------------------------------------|---|--|--|--|--|--|

**Гимнастика с элементами акробатики**

|        |   |   |  |   |   |  |  |
|--------|---|---|--|---|---|--|--|
| 1<br>7 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила по- | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнув-</p> | <p>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</p> | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы» |  |  |
|--------|---|---|--|---|---|--|--|

|                       |                             |  |   |   |  |  |  |
|-----------------------|-----------------------------|--|---|---|--|--|--|
|                       |                             | двигной игры «Вышибалы»  | шись, играть в подвижную игру «Вышибалы»  |   |  |  |  |
| 18                    | Тестирование вися на время  | Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования вися на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>проходить</p> <p>те</p> <p>тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»</p>  | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной</p> <p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>              | Разминка у гимнастической стенки, тестирование вися на время, подвижная игра «Ловля обезьян» |  |  |
| <b>Подвижные игры</b> |                             |  |   |   |  |  |  |
| 19                    | Подвижная игра «Кот и мыши» | Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»               | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b><br/>выполнять</p> <p>подлезания, играть в подвижную игру «Кот и</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков</p> <p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> | Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»       |  |  |

|  |  |  |       |  |  |  |  |
|--|--|--|-------|--|--|--|--|
|  |  |  | мышь» |  |  |  |  |
|--|--|--|-------|--|--|--|--|

**Знания о физической культуре**

|        |           |  |  |  |   |  |  |
|--------|-----------|--|--|--|---|--|--|
| 2<br>0 | Режим дня | Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мышь» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b><br/>рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мышь»</p> | 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 | Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мышь» |  |  |
|--------|-----------|--|--|--|---|--|--|

**Подвижные игры**

|        |                                    |   |  |  |  |  |  |
|--------|------------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2<br>1 | Ловля и броски малого мяча в парах | Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>повторить упражнения</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками» |  |  |
|--------|------------------------------------|---|--|--|--|--|--|

|        |                               |  |   |   |   |  |  |
|--------|-------------------------------|--|---|---|---|--|--|
|        |                               |  | с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»  |   |   |  |  |
| 2<br>2 | Подвижная игра «Осада города» | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликт</p> <p>ты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки</p> | Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города» |  |  |
| 2<br>3 | Репродуктивный                | Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Осада города» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,</p>   | <p>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</p>          | Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города» |  |  |

|                                     |  |   |   |   |  |  |  |
|-------------------------------------|--|---|---|---|--|--|--|
|                                     |  |   | <p>осуществлять саморегуляцию и рефлексивность деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города»</p>   |   |  |  |  |
| <b>Знания о физической культуре</b> |  |   |   |   |  |  |  |
| 2<br>4                              | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | <p>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»</p> | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»</p> | <p>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</p> | Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами» |  |  |
| <b>Подвижные игры</b>               |  |   |   |   |  |  |  |
| 2<br>5                              | Ведение мяча                                       | <p>Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной</p>  | <p>Коммуникативные:<br/>слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в</p>   | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и</p>   | Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»   |  |  |

|        |                    |   |  |   |  |  |  |
|--------|--------------------|---|--|---|--|--|--|
|        |                    | <p>игры «Ночная охота»</p>  | <p>соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»</p>   | <p>эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни</p>   |  |  |  |
| 2<br>6 | Упражнения с мячом | <p>Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота»</p> | <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»</p> | <p>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</p> | <p>Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»</p> |  |  |

|   |                |   |   |   |  |  |  |
|---|----------------|---|---|---|--|--|--|
|   |                |   | охота»  |   |  |  |  |
| 2<br>7                                    | Подвижные игры | Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр              | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр</p> | 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   | Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры |  |  |
| <b>гимнастика с элементами акробатики</b> |                |   |   |   |  |  |  |
| 2<br>8                                    | Кувырок вперед | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка» | <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру</p>   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»           |  |  |

|    |                             |  |  |   |   |  |
|----|-----------------------------|--|--|---|---|--|
|    |                             |  | «Удочка»   |   |   |  |
| 29 | Кувырок вперед с трех шагов | Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей</p> | Разминка на матах, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»           |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега    | Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега                         | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с</p> | <p>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</p>   | Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега |  |

|        |  |   |   |  |   |  |  |
|--------|--|---|---|--|---|--|--|
|        |  |   | разбега   |  |   |  |  |
| 3<br>1 | Услож-<br>ненные<br>варианты<br>выпол-<br>нения<br>кувырка<br>вперед | Выполнять<br>разминку на<br>матах с мя-<br>чами, знать,<br>как выполня-<br>ются кувырок<br>вперед, ку-<br>вырок вперед<br>с трех шагов,<br>с разбега и<br>усложненные<br>варианты ку-<br>вырка вперед | <b>Коммуникативные:</b><br>работать в группе, с<br>достаточной полнотой<br>выражать свои мысли в<br>соответствии с<br>задачами и условиями<br>коммуникации.<br><br><b>Регулятивные:</b><br>осознавать самого себя<br>как движущую силу<br>своего научения, свою<br>способность к<br>преодолению<br>препятствий и са-<br>мокоррекции,<br>контролировать<br>процесс и оценивать<br>результат своей<br>деятельности.<br><b>Познавательные:</b><br>выполнять кувырок<br>вперед, кувырок<br>вперед с трех шагов,<br>кувырок вперед с<br>разбега, усложненные<br>варианты кувырка<br>вперед | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла учения,<br>принятие и освоение<br>социальной роли<br>обучающегося, развитие<br>самостоятельности и личной<br>ответственности за свои<br>поступки на основе<br>представлений о<br>нравственных нормах,<br>социальной справедливости<br>и свободе, формирование<br>эстетических потребностей,<br>ценностей и чувств | Разминка на матах с<br>мячами, кувырок<br>вперед, кувырок<br>вперед с трех шагов,<br>кувырок вперед с раз-<br>бега, усложненные<br>варианты кувырка<br>вперед                     |  |  |
| 3<br>2 | Стойка на<br>лопатках,<br>мост                                       | Выполнять<br>разминку, на-<br>правленную<br>на<br>сохранение<br>правильной<br>осанки, знать,<br>как выполня-<br>ются услож-<br>ненные вари-<br>анты кувырка<br>вперед,<br>технику                     | <b>Коммуникативные:</b><br>устанавливать рабочие<br>отношения, владеть<br>монологической и<br>диалогической фор-<br>мами речи в<br>соответствии с грам-<br>матическими и<br>синтаксическими<br>нормами родного<br>языка. <b>Регулятивные:</b><br>контролировать<br>процесс и оценивать  | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла учения,<br>принятие и освоение<br>социальной роли<br>обучающегося, развитие<br>доброжелательности и<br>эмоционально--<br>нравственной отзывчивости,<br>сочувствия другим людям,<br>формирование установки на<br>здоровый образ жизни,<br>формирование эстетических  | Разминка, направ-<br>ленная на сохранение<br>правильной осанки,<br>усложненные вари-<br>анты кувырка вперед,<br>стойка на лопатках,<br>мост, подвижная игра<br>«Волшебные елочки» |  |  |

|        |                     |   |   |   |   |  |  |
|--------|---------------------|---|---|---|---|--|--|
|        |                     | <p>выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»</p>   | <p>результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка</p>  | <p>потребностей, ценностей и чувств</p>   |   |  |  |
| 3<br>3 | Круговая тренировка | <p>Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»</p> | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> | <p>Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»</p> |  |  |

|        |  |  |   |  |   |  |  |
|--------|--|--|---|--|---|--|--|
|        |  |  |   |  |   |  |  |
| 3<br>4 | Стойка на голове                               | Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове   | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на внимание</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах  |  |  |
| 3<br>5 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезть по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b><br/>осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>   | 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                                   | Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница» |  |  |

|        |   |  |   |   |  |  |
|--------|---|--|---|---|--|--|
|        |   |  | <p><b>Познавательные:</b><br/>оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезть по</p>  |   |  |  |
| 3<br>6 | Различные виды перелезаний                      | Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. <b>Познавательные:</b><br/>выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, цен</p> <p>ностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p> | Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка» |  |
| 3<br>7 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом              | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>сохранять заданную</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нрав-</p>  | Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание  |  |

|        |                     |  |  |  |   |  |
|--------|---------------------|--|--|--|---|--|
|        |                     | одной и двумя ногами   | цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.<br><br><b>Познавательные:</b><br>выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезть различными способами  | ственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками   |   |  |
| 3<br>8 | Круговая тренировка | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка» | <b>Коммуникативные:</b><br>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.<br><br><b>Регулятивные:</b><br>самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.<br><br><b>Познавательные:</b><br>проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка» |  |
| 3<br>9 | Прыжки в скакалку   | Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»       | <b>Коммуникативные:</b><br>работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).<br><br><b>Регулятивные:</b><br>осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, соци-               | Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»    |  |

|        |                              |   |   |  |   |  |
|--------|------------------------------|---|---|--|---|--|
|        |                              |   | <p>самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>  | <p>альной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>  |   |  |
| 4<br>0 | Прыжки в скакалку в движении | <p>Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»</p>  | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»</p>   | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> | <p>Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»</p>               |  |
| 4<br>1 | Круговая тренировка          | <p>Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»</p> | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>   | <p>Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»</p> |  |

|        |   |  |   |  |   |  |  |
|--------|---|--|---|--|---|--|--|
|        |   |  |   |  |   |  |  |
| 4<br>2 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах | Знать технику выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»                                 | <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка в движении, техника выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчелы»           |  |  |
| 4<br>3 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах        | Знать технику выполнения вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель» | <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять вис</p>   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворота назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель» |  |  |

|        |                                      |   |  |   |   |  |
|--------|--------------------------------------|---|--|---|---|--|
|        |                                      |   | согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Шмель»  |   |   |  |
| 4<br>4 | Комбинация на гимнастических кольцах | Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель»                        | <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»                        |  |
| 4<br>5 | Вращение обруча                      | Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную</p>              | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |  |

|        |   |  |   |   |   |  |  |
|--------|---|--|---|---|---|--|--|
|        |   |  | игру «Ловишка с мешочком на голове»   |   |   |  |  |
| 4<br>6 | Варианты вращения обруча                | Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»  | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки                                   | Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»               |  |  |
| 4<br>7 | Лазанье по канату и круговая тренировка | Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |  |  |

|                          |   |  |  |   |   |  |  |
|--------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
|                          |   |  | «Ловишка с мешочком на голове»   |   |   |  |  |
| 48                       | Круговая тренировка                           | Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру  | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друга и учителя, находить общее решение практической задачи.</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов |  |  |
| <b>Лыжная подготовка</b> |   |  |  |   |   |  |  |
| 49                       | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим | <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b></p>   | 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  | Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок           |  |  |

|    |   |   |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|---|---|--|--|
|    |   | шагом на лыжах без палок  | пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок   |   |   |  |  |
| 50 | Повороты переступанием 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 | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок</p> | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям   | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок              |  |  |
| 51 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так                                     | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия</p>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними |  |  |

|        |  |  |  |   |  |  |
|--------|--|--|--|---|--|--|
|        |  | и без них  | партнеров.<br><b>Познавательные:</b><br>пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними   |   |  |  |
| 5<br>2 | Торможение падением на лыжах с палками | Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу» | <b>Коммуникативные:</b><br>устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.<br><br><b>Регулятивные:</b><br>осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b><br>передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу» |  |
| 5<br>3 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах    | Знать технику передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»   | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить дистанцию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни  | Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»                          |  |

|        |   |   |   |  |  |  |  |
|--------|---|---|---|--|--|--|--|
|        |   |   |   |  |  |  |  |
| 5<br>4 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | Знать, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах | <b>Коммуникативные:</b><br>работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.<br><b>Регулятивные:</b><br>осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b><br>выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками             | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях                     | Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах  |  |  |
| 5<br>5 | Подъем на склон «получелочкой» и спуск на лыжах   | Знать, как выполняются подъем на склон «получелочкой» и спуск со склона в основной стойке                   | <b>Коммуникативные:</b><br>сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.<br><b>Познавательные:</b><br>спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «получелочкой» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни | Лыжные ходы, подъем на склон «получелочкой», спуск со склона в основной стойке             |  |  |
| 5<br>6 | Подъем на склон «елочкой»                         | Знать, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «получелочкой», спуск в основной стойке                  | <b>Коммуникативные:</b><br>сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b><br>осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b><br>выполнять подъем «получелочкой» и  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни                            | Лыжные ходы, подъем на склон «получелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке |  |  |

|        |                                  |   |  |   |   |  |  |
|--------|----------------------------------|---|--|---|---|--|--|
|        |                                  |   | «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах   |   |   |  |  |
| 5<br>7 | Передвижение на лыжах змейкой    | Знать, как  | <b>Коммуникативные:</b><br>сотрудничать  | Развитие этических  |   |  |  |
|        |                                  | передвигаться на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке | со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b><br>осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.<br><br><b>Познавательные:</b><br>передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке   | чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций                    | Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке |  |  |
| 5<br>8 | Подвижная игра на лыжах «Накаты» | Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»                 | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b><br>контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.<br><br><b>Познавательные:</b><br>передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»   |  |  |

|    |                                       |  |  |  |   |  |  |
|----|---------------------------------------|--|--|--|---|--|--|
| 59 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | Знать, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне   | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b><br/>проходить дистанцию 1,5 км на лыжах</p>  | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание  |  |  |
| 60 | Контрольный урок по лыжной подготовке | Знать, как выполняются ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> | Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке |  |  |

|                                    |                                    |  |   |  |   |  |  |  |
|------------------------------------|------------------------------------|--|---|--|---|--|--|--|
|                                    |                                    |  |   |  |   |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики |                                    |  |   |  |   |  |  |  |
| 6<br>1                             | Круговая тренировка                | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»</p> | 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 | Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»                       |  |  |  |
| Подвижные игры                     |                                    |  |   |  |   |  |  |  |
| 6<br>2                             | Подвижная игра «Белочка-защитница» | Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»         | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>слушать и слушать друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p>  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   | Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница» |  |  |  |

| Легкая атлетика |   |   |   |  |   |  |
|-----------------|---|---|---|--|---|--|
| 6<br>3          | Преодо-<br>ление по-<br>лосы пре-<br>пятствий | Знать, как<br>проходить<br>полосу<br>препятствий,<br>правила игры<br>«Удочка»                                   | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>добывать недо-<br/>стающую информацию<br/>с помощью вопросов,<br/>представлять конкрет-<br/>ное содержание и<br/>сообщать его в устной<br/>форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть<br/>средствами<br/>саморегуляции,<br/>контролировать<br/>процесс и оценивать<br/>результат своей<br/>деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>проходить полосу<br/>препятствий, играть в<br/>подвижную игру<br/>«Удочка»</p>      | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла учения,<br>принятие и освоение<br>социальной роли<br>обучающегося, развитие<br>этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-нрав-<br>ственной отзывчивости | Разминка в<br>движении, полоса<br>препятствий,<br>подвижная игра<br>«Удочка»                |  |
| 6<br>4          | Услож-<br>ненная<br>полоса<br>препятствий     | Знать, как<br>проходить<br>усложненную<br>полосу<br>препятствий,<br>правила по-<br>двигной<br>игры<br>«Совушка» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>добывать недо-<br/>стающую информацию<br/>с помощью вопросов,<br/>представлять конкрет-<br/>ное содержание и<br/>сообщать его в устной<br/>форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть<br/>средствами<br/>саморегуляции,<br/>контролировать<br/>процесс и оценивать<br/>результат своей<br/>деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>проходить услож-<br/>ненную полосу<br/>препятствий, играть в<br/>подвижную игру</p> | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла учения,<br>принятие и освоение<br>социальной роли<br>обучающегося, развитие<br>этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-нрав-<br>ственной отзывчивости | Разминка в<br>движении,<br>усложненная полоса<br>препятствий, подвиж-<br>ная игра «Совушка» |  |

|        |  |  |  |  |   |  |
|--------|--|--|--|--|---|--|
|        |  |  | «Совушка»  |  |   |  |
| 6<br>5 | Прыжок в высоту с прямого разбега              | Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»              | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p> | 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 | Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |  |
| 6<br>6 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую</p>  | 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 | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»              |  |

|        |                                      |   |  |  |   |  |
|--------|--------------------------------------|---|--|--|---|--|
|        |                                      |   | <p>информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>  |  |   |  |
| 6<br>7 | Прыжок в высоту спиной вперед        | Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Разминка с гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»                       |  |
| 6<br>8 | Контрольный урок по прыжкам в высоту | Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной   | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать</p>  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе, формирование установки на безопасный            | Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку» |  |

|                       |                             |   |   |  |   |  |  |  |
|-----------------------|-----------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
|                       |                             |   | оценку взрослого и сверстника.<br><br><b>Познавательные:</b><br>выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»   | образ жизни  |   |  |  |  |
|                       |                             | вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки - дай руку»   |   |  |   |  |  |  |
| <b>Подвижные игры</b> |                             |   |   |  |   |  |  |  |
| 6<br>9                | Броски и ловля мяча в парах | Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры<br><br>«Ловишка с мячом и защитниками» | <b>Коммуникативные:</b><br>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).<br><br><b>Регулятивные:</b><br>проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» |  |  |  |

|        |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--|--|--|--|--|
|        |  |  | <p><b>Познавательные:</b><br/>выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»</p>   |  |  |  |
| 7<br>0 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»  | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками» | <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие</p> <p>и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p> | Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» |  |
| 7<br>1 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»          | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности</p>   | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»                   |  |

|        |  |   |   |  |   |  |
|--------|--|---|---|--|---|--|
|        |  |   | <p>по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»</p>   |  |   |  |
| 7<br>2 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо | <p>Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»</p> | <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»</p> | <p>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»</p> |  |
| 7<br>3 | Эстафеты с мячом                             | <p>Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»</p>               | <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>проектировать траектории развития через включение в новые виды</p>  | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>   | <p>Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»</p>  |  |

|                        |                                     |   |   |  |  |  |
|------------------------|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
|                        |                                     |   | <p>деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»</p>  |  |  |  |
| 7<br>4                 | Упражнения и подвижные игры с мячом | <p>Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»</p> | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>       | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»         |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |                                     |   |   |  |  |  |
| 7<br>5                 | Знакомство с мячами-хопами          | <p>Знать, что такое мячи-хопы, как на них прыгать, правила игры «Ловишка на хобах»</p>        | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друга и учителя.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b><br/>прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»</p>                                      | <p>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</p> | Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах» |  |
| 7                      | Прыжки на мячах-                    | Знать, как выполняются  | <b>Коммуникативные:</b><br>владеть навыками   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание  | Разминка с резиновыми кольцами, прыжки   |  |

|                       |                     |  |   |  |  |  |  |  |
|-----------------------|---------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| 6                     | хопах               | прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопах»   | речевого отображения (описание, объяснение), слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> прыгать на мячах-хопах, играть в подвижную игру «Ловишка на хопах»  | личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни                  | на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»  |  |  |  |
| <b>Подвижные игры</b> |                     |  |   |  |  |  |  |  |
| 7<br>7                | Круговая тренировка | Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»    | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности | Разминка в движении круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»                    |  |  |  |
| 7<br>8                | Подвижные игры      | Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», как выбирать подвижные | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность.  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не   | Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры |  |  |  |

|        |                                      |  |  |   |  |  |
|--------|--------------------------------------|--|--|---|--|--|
|        |                                      | игры и играть в них  | <p><b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них</p>   | создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   |  |  |
| 7<br>9 | Броски мяча через волейбольную сетку | Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами» | <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами» |  |
| 8<br>0 | Броски мяча через волейбольную       | Знать технику бросков мяча через волейбольную  | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друга друга и учителя, управлять поведением</p>   | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать  | Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, по-                             |  |

|        |  |  |   |   |   |  |  |
|--------|--|--|---|---|---|--|--|
|        | сетку на точность  | сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»   | партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).<br><b>Регулятивные:</b> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера.<br><br><b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям  | движная игра «Точно в цель»   |  |  |
| 8<br>1 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | <b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><br><b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»                               | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель» |  |  |
| 8<br>2 | Подвижная игра «Вышибалы                                 | Знать, как выполняются броски мяча   | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-   | Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через   |  |  |

|                        |   |   |   |  |  |  |  |
|------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
|                        | через сетку»  | через волей-больную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»  | с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.<br><br><b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.<br><br><b>Познавательные:</b> выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»   | нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций   | волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»  |  |  |
| 8<br>3                 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку | Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку» | <b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.<br><br><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.<br><br><b>Познавательные:</b> выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |  |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |   |   |   |  |  |  |  |
| 8<br>4                 | Броски набивного мяча от груди и способом                 | Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди   | <b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли   | Разминка с набивным 1 мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная                             |  |  |

|   |   |  |  |   |   |  |  |
|---|---|--|--|---|---|--|--|
|   | «снизу»   | и «снизу», правила игры «Точно в цель»   | <p>форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»</p>   | обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе                               | игра «Точно в цель»   |  |  |
| 8<br>5                                    | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»     | <p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p> | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы! подвижная игра «Точно в цель»                       |  |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |   |  |  |   |   |  |  |
| 8<br>6                                    | Тестирование виса на время                      | Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила по- | <p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать</p>   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки               | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель» |  |  |

|                        |   |  |  |  |   |  |
|------------------------|---|--|--|--|---|--|
|                        |   | двигной игры «Точно в цель»  | оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль.<br><b>Познавательные:</b> выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»   |  |   |  |
| 8<br>7                 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.<br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель» |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |   |  |  |  |   |  |
| 8<br>8                 | Тестирование прыжка в длину с места           | Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»                | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»     |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | <p>адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»</p> <p>-</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

**Гимнастика с элементами акробатики**

|        |   |   |  |   |   |  |  |
|--------|---|---|--|---|---|--|--|
| 8<br>9 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки» | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b><br/>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»</p> | <p>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</p> | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки» |  |  |
| 9<br>0 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30                   | Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила  | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать</p>   | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной</p>   | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за   |  |  |

|                        |   |   |  |  |   |  |  |
|------------------------|---|---|--|--|---|--|--|
|                        |   | подвижной<br>игры «Земля,<br>вода, воздух»  | собственное мнение.<br><br><b>Регулятивные:</b><br>определять новый<br>уровень отношения к<br>самому себе  |  | 30 с, подвижная игра<br>«Земля, вода, воздух»   |  |  |
|                        |   |   | как субъекту<br>деятельности, аде-<br>кватно понимать<br>оценку взрослого и<br>сверстника.<br><br><b>Познавательные:</b><br>проходить те-<br>стирование подъема<br>туловища из<br>положения лежа за 30<br>с, играть в подвижную<br>игру «Земля, вода,<br>воздух»   | ответственности за свои<br>поступки на основе пред-<br>ставлений о нравственных<br>нормах, социальной<br>справедливости и свободе  |   |  |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |   |   |  |  |   |  |  |
| 9<br>1                 | Техника<br>метания на<br>точность<br>(разные<br>предметы) | Знать, как<br>выполнять<br>различные<br>варианты<br>метания и<br>бросков на<br>точность,<br>правила по-<br>двигной<br>игры «Земля,<br>вода, воздух» | <b>Коммуникативные:</b><br>слушать и слышать друг<br>друга, эффективно<br>сотрудничать и<br>способствовать<br>продуктивной<br>кооперации.<br><b>Регулятивные:</b><br>контролировать<br>процесс и оценивать<br>результат своей<br>деятельности, владеть<br>средствами<br>саморегуляции и<br>рефлексии<br>деятельности.<br><br><b>Познавательные:</b><br>правильно подбирать<br>вариант метания или<br>броска предмета на<br>точность, играть в<br>подвижную игру<br>«Земля, вода, воздух» | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла учения,<br>развитие этических чувств и<br>эмоционально-<br>нравственной отзывчивости,<br>развитие<br>самостоятельности и<br>личной ответственности за<br>свои поступки на основе<br>представлений о<br>нравственных нормах,<br>социальной справедливости<br>и свободе | Разминка с мешоч-<br>ками, различные<br>варианты метания и<br>бросков на точность,<br>подвижная игра<br>«Земля, вода, воздух» |  |  |

|        |  |   |   |  |   |  |  |
|--------|--|---|---|--|---|--|--|
| 9<br>2 | Тестирование метания малого мяча на точность | Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове» | <p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p> | 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 | Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове» |  |  |
|--------|--|---|---|--|---|--|--|

**Подвижные игры**

|        |                         |   |   |   |   |  |  |
|--------|-------------------------|---|---|---|---|--|--|
| 9<br>3 | Подвижные игры для зала | Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений | <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p><b>Познавательные:</b> выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников,</p> | 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 | Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками |  |  |
|--------|-------------------------|---|---|---|---|--|--|

|                        |   |   |   |   |  |  |  |
|------------------------|---|---|---|---|--|--|--|
|                        |   |   | проходить тести-<br>рование   |   |  |  |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |   |   |   |   |  |  |  |
| 9<br>4                 | Беговые<br>упражнения                                     | Знать, какими<br>бывают бего-<br>вые упражне-<br>ния, правила<br>подвижных<br>игр<br>«Колдунчики<br>» и<br>«Совушка»        | <b>Коммуникативные:</b><br>устанавливать рабочие<br>отношения, работать в<br>группе.<br><br><b>Регулятивные:</b><br>осуществлять действия<br>по образцу и<br>заданному правилу,<br>сохранять заданную<br>цель. <b>Познавательные:</b><br>выполнять беговые<br>упражнения и играть в<br>подвижные игры<br>«Колдунчики» и<br>«Совушка»  | Развитие мотивов учебной<br>деятельности и осознание<br>личностного смысла учения,<br>принятие и освоение<br>социальной роли<br>обучающегося, развитие<br>этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-нрав-<br>ственной отзывчивости  | Разминка в<br>движении, беговые<br>упражнения,<br>подвижные игры<br>«Колдунчики» и «Со-<br>вушка»          |  |  |
| 9<br>5                 | Тестиро-<br>вание бега<br>на 30 м с<br>высокого<br>старта | Знать<br>правила<br>тестирования<br>бега на 30 м с<br>высокого<br>старта, прави-<br>ла<br>подвижной<br>игры «Хвости-<br>ки» | <b>Коммуникативные:</b><br>эффективно<br>сотрудничать и<br>способствовать<br>продуктивной<br>кооперации, пред-<br>ставлять конкретное<br>содержание и<br>сообщать его в устной<br>форме. <b>Регулятивные:</b><br>определять новый<br>уровень отношения к<br>самому себе как<br>субъекту деятельности,<br>адекватно понимать<br>оценку взрослого и<br>сверстника.<br><br><b>Познавательные:</b><br>проходить тести-<br>рование бега на 30 м с<br>высокого старта, играть<br>в подвижную игру<br>«Хвостики» | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и<br>эмоционально-<br><br>нравственной отзывчивости,<br>сочувствия другим людям,<br>развитие самостоятельности<br>и личной ответственности за<br>свои поступки на основе<br>представлений о нравствен-<br>ных нормах, социальной<br>справедливости и свободе | Разминка в<br>движении,<br>тестирование бега на<br>30 м с высокого<br>старта, подвижная<br>игра «Хвостики» |  |  |
| 9<br>6                 | Тести-<br>рование   | Знать<br>правила  | <b>Коммуникативные:</b><br>владеть мо-<br>нологической и  | Развитие этических чувств,<br>доброжелательности и  | Разминка в<br>движении,  |  |  |

|                       |  |  |  |  |   |  |  |
|-----------------------|--|--|--|--|---|--|--|
|                       | челночного бега 3 x 10 м                         | тестирования челночного бега 3 x 10 м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка.<br><br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»  | 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   | тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»    |  |  |
| 9<br>7                | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостики»     | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.<br><br><b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни | Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики» |  |  |
| <b>Подвижные игры</b> |  |  |  |  |   |  |  |
| 9<br>8                | Подвижная игра                                   | Знать варианты подвижной   | <b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друга, с достаточной   | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,   | Беговая разминка, различные варианты подвижной игры                                       |  |  |

|                        |                                   |   |   |  |   |  |  |
|------------------------|-----------------------------------|---|---|--|---|--|--|
|                        | «Хвостики»                        | игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»           | полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.<br><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции.<br><b>Познавательные:</b> играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка»  | принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми  | «Хвостики», подвижная игра «Совушка»  |  |  |
| 9<br>9                 | Подвижная игра «Воробьи - вороны» | Знать правила подвижных игр «Воробьи — вороны» и «Хвостики» | <b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.<br><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.<br><b>Познавательные:</b> играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробьи — вороны» | 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 | Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи — вороны» и «Хвостики»               |  |  |
| <b>Легкая атлетика</b> |                                   |   |   |  |   |  |  |
| 1<br>0<br>0            | Бег на 1000 м                     | Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать          | <b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,  | Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Во- |  |  |

|  |  |  |  |                 |  |  |
|--|--|--|--|-----------------|--|--|
|  | 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробыи - вороны» | <p>кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробыи — вороны»</p> | 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 | робыи — вороны» |  |  |
|--|--|--|--|-----------------|--|--|

**Подвижные игры**

|     |                        |   |  |  |   |
|-----|------------------------|---|--|--|---|
| 101 | Подвижные игры с мячом | Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования       | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование</p> | 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 | Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование       |
| 102 | Подвижные игры         | Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры | <p><b>Коммуникативные:</b><br/>слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную</p>  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социаль-  | Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года |

|  |  |  |   |   |  |
|--|--|--|---|---|--|
|  |  |  | <p>деятельность, уважать<br/>иное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b><br/>владеть средствами<br/>саморегуляции,<br/>сотрудничать в<br/>совместном решении<br/>учебных задач.</p> <p><b>Познавательные:</b><br/>подбирать раз-<br/>миночные<br/>упражнения,<br/>выбирать подвижные<br/>игры и играть в них</p> | <p>ных ситуациях, умение не<br/>создавать конфликты и<br/>находить выходы из<br/>спорных ситуаций</p> |  |
|--|--|--|---|---|--|