**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа  разработана на основе Федерального закона №273 от 29.12.2012 "Об образовании в Российской Федерации" , основной образовательной программы начального общего образования, примерной рабочей программы по физической культуре УМК «Школа России», в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и учебным планом МКОУ «БАЦАДИНСКАЯ СОШ» на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

**Целями изучения предмета « Физическая культура» во 2 классе**являются укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

На изучение физической культуры во**2** классе   отводится **3** часа в неделю, всего – **102** часа за год.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Класс** | **Коли**  **чество часов** | **Учебник** | **Авторская программа** | **Методический комплект** |
| Физическая культура | 2 класс | 102 | Лях В.И. Физическая культура: 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 14 изд. – М. Просвещение, 2014. | Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программа. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2 изд. – М. Просвещение, 2014. | Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. |

**Перечень учебно – методического и программного обеспечения, используемого для достижения планируемых результатов освоения целей и задач учебного курса**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «Физическая культура » ВО 2 КЛАССЕ:**

**Личностные результаты**

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

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

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

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

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

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

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

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Учащиеся должны знать:**

- особенностях зарождения физической культуры и о первых соревнованиях;

-  о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и

кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о правилах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

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

- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**ученик получит возможность научиться:**

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения ;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правила

**Виды контрольно-измерительных материалов**

**Уровень физической подготовленности**

**ученика 2 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
|  | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз** | **14 – 16** | **8 – 13** | **5 – 7** | **13 – 15** | **8 – 12** | **5 – 7** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **143 – 150** | **128 – 142** | **119 – 127** | **136 – 146** | **118 – 135** | **108 – 117** |
| **Наклон вперед, не сгибая ног в коленях** | **Коснуться лбом колен** | **Коснуться ладонями пола** | **Коснуться пальцами пола** | **Коснуться лбом колен** | **Коснуться ладонями пола** | **Коснуться пальцами пола** |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | **6,0 – 5,8** | **6,7 – 6,1** | **7,0 – 6,8** | **6,2 – 6,0** | **6,7 – 6,3** | **7,0 – 6,8** |
| **Бег 1000 м** | **Без учета времени** | | | | | |

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | | **2 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег30 м (сек.)** | **м** | **6,0** | **6,6** | **7,1** |
| **д** | **6,3** | **6,9** | **7,4** |
| **2** | **Бег1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** |  |  |  |
| **д** |  |  |  |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **150** | **130** | **115** |
| **д** | **140** | **125** | **110** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | **80** | **75** | **70** |
| **д** | **70** | **65** | **60** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **70** | **60** | **50** |
| **д** | **80** | **70** | **60** |
| **7** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | **10** | **8** | **6** |
| **д** | **8** | **6** | **4** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **3** | **2** | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | **м** | **15** | **12** | **10** |
| **д** | **12** | **10** | **8** |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **д** | **23** | **21** | **19** |
| **м** | **28** | **26** | **24** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **40** | **38** | **36** |
| **д** | **38** | **36** | **34** |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п./п. | Тематический блок | Количество  часов (в год) |
|  | Знания о физической культуре | 4 |
|  | Легкая атлетика | 28 |
|  | Подвижные игры | 27 |
|  | Кроссовая подготовка | 12 |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 31 |
|  |  | Всего 102 часа |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре во 2 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Урока | Тема урока | Кол-во  часов | Дата | | | | | Оборудование | | Планируемые результаты |
| План | | Факт | | | Метапредметные УУД |
| **I четверть** | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре 1 час** | | | | | | | | | | |
| 1 | Т/Б на уроках физкультуры. Организационно - методические указания | 1 |  | |  | | | Инструкция  Карточки  Спортплощадка  Свисток  Резиновые мячи  Обручи | | *Коммуникативные:*работать в группе, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры |
| **Легкая атлетика 14 часов** | | | | | | | | | | |
| 2 | ТБ при л/а. Тест бег на  30 м с высокого старта | 1 |  | | |  | | Секундомер  Свисток  Рулетка | *Коммуникативные:*сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:*рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки дай руку» | |
| 3 | Техника челночного бега | 1 |  | | | |  | Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера | *Коммуникативные:*сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели.  *Познавательные:*рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку» | |
| 4 | Тест челночный бег 3х10м | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка  Скакалки  Мячи В/Б | *Коммуникативные:*сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:*рассказывать правила тестирования челночного бега 3 х 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики» | |
| 5 | ТБ при метании. Техника метания мяча на дальность | 1 |  | | | |  | Свисток  Рулетка  Маркера  Скакалки  Мячи В/Б, | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:*рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики» | |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. П/и «Салки» | 1 |  | | | |  | Свисток  Рулетка  Скакалки  Мячи В/Б | *Коммуникативные:*сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:*рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики» | |
| 7 | ТБ при прыжках. Техника прыжка в длину с разбега | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Скакалки  Мячи В/Б | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные:*рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. П/и «Флаги на башне» | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Скакалки  Мячи В/Б. | *Коммуникативные:*слушать и слы­шать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные:*рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне» | |
| 9 | Прыжок в длину с разбега на результат. П/и «Салки» | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка  Маркера  Скакалки  Мячи В/Б | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрос-л ы м и.  *Регулятивные:*видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне» | |
| 10 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка | *Коммуникативные:*сохранять доб­рожелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. *Познавательные:*рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц» | |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места. П/и «Перестрелка» | 1 |  | | | |  | Свисток  Рулетка  Маркера  Скакалки  Мячи В/Б | *Коммуникативные:*сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:*проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | |
| 12 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Эстафеты с мячами | 1 |  | | | |  | Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Скакалки  Мячи В/Б | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель» | |
| 13 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. П/и «Точно в цель» | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Мячи В/Б | *Коммуникативные:*сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель.  *Познавательные:*бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель» | |
| 14 | Подвижная игра «Хвостики» | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Скакалки  Мячи В/Б | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции.  *Познавательные:*играть в различные варианты подвижной игры  «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка» | |
| 15 | Преодоление полосы пре­пятствий | 1 |  | | | |  | Секундомер  Спортплощадка  Маркера  Скакалки | *Коммуникативные:*добывать недостающую информацию с помощью  вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка» | |
| **Подвижные игры 6 часов** | | | | | | | | | | |
| 16 | ТБ при подвижных играх. П/и «Снайпер» | 1 |  | | | |  | Свисток  Маркера  Скакалки  Флажки  Обручи  Малые мячи | *Коммуникативные:*организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.  *Регулятивные:*использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач.  *Познавательные:*выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них | |
| 17 | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 |  | | | |  | Свисток  Рулетка  Маркера  Скакалки | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | |
| 18 | Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами | 1 |  | | | |  | Свисток  Рулетка  Маркера  Скакалки  Мячи В/Б, резиновые  Флажки | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).  *Регулятивные:*адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее.  *Познавательные:*повторить уп­ражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками» | |
| 19 | Подвижная игра «Осада города» | 1 |  | | | |  | Свисток  Спортплощадка  Маркера  Скакалки  Мячи В/Б, Обручи | *Коммуникативные:*использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города» | |
| 20 | Броски и ловля мяча в парах. П/и «Город» | 1 |  | | | |  | Свисток  Маркера  Скакалки  Мячи В/Б, Флажки  Обручи | *Коммуникативные:*сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляци и рефлексию деятельности.  *Познавательные:*выполнять уп­ражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города» | |
| 21 | П/и «Ловишки».Круговая тренировка | 1 |  | | | |  | Свисток  Рулетка  Маркера  Скакалки  Мячи В/Б  Флажки | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | |
| **Кроссовая подготовка 6 часов** | | | | | | | | | | |
| 22 | ТБ при кроссе. Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы и бега ***(бег****- 50 м, ходьба - 100 м).* | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега  Флажки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний» | |
| 23 | Равномерный бег *(5 мин).*Чередование ходьбы и бега *(бег 60 м, ходьба 90м) Пионербол* | 1 |  | | | |  | Свисток  Рулетка  Маркера  Разметка для бега  Флажки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки» | |
| 24 | Равномерный бег *(6 мин).*Чередование ходьбы и бега *(бег*- *60 м, ходьба - 90 м).* | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега  Флажки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру  «Пустое место» | |
| 25 | Равномерный бег *(7мин).*Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега  Флажки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру  «Рыбаки и рыбки» | |
| 26 | Равномерный бег *(8 мин).*Чередование ходьбы и бега ***(бег***- *60 м, ходьба*- *90 м).* | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега  Флажки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру  «Салки с выручкой» | |
| 27 | Равномерный бег *(9 мин).*Чередование ходьбы и бега. П/и «команда быстроногих» | 1 |  | | | |  | Секундомер  Свисток  Рулетка  Спортплощадка  Маркера  Разметка для бега  Флажки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру  «Команда быстроногих» | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре 1 час** | | | | | | | | | | |
| 28 | П/и «Кот и мыши». Режим ДНЯ | 1 |  | | | |  | Спортзал  Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Мячи | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши» | |
| **Подвижные игры 18 часов** | | | | | | | | | | |
| 29 | Ведение мяча. Эстафеты с мячами. | 1 |  | | | |  | Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Мячи облегченные  Обручи | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота» | |
| 30 | Упражнения с мячами. П/и «Ночная охота» | 1 |  | | | |  | Спортзал  Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  *Регулятивные:*контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота» | |
| 31 | Подвижные игры  на основе баскетбола | 1 |  | | | |  | Разметка  Маркера  Мячи малые  Мячи  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы.  *Регулятивные:*владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.  *Познавательные:*выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр | |
| 32 | Броски и ловля мяча в парах | 1 |  | | | |  | Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Мячи  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).  *Регулятивные:*проектировать тра­ектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:*выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | |
| 33 | Броски мяча в баскетбольное  кольцо  способом «снизу» | 1 |  | | | |  | Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Мячи  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками» | |
| 34 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 1 |  | | | |  | Разметка  Свисток  Мячи малые  Мячи  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слы­шать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:*бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы» | |
| 35 | Ведение мяча и броски в баскет­больное кольцо | 1 |  | | | |  | Спортзал  Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:*выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | |
| 36 | Эстафеты  с мячом | 1 |  | | | |  | Разметка  Маркера  Мячи малые  Мячи  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель.  *Познавательные:*участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки» | |
| 37 | Упражнения и подвижные игры с мячом | 1 |  | | | |  | Спортзал  Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Скакалки | *Коммуникативные:*добывать недостающую информацию с помощью  вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:*проектировать траектории развития через включение  в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные:*участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы» | |
| 38 | Подвижные игры для зала | 1 |  | | | |  | Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение.  *Регулятивные:*владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  *Познавательные:*выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование | |
| 39 | Подвижная игра «Воробьи — во­роны» | 1 |  | | | |  | Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Мячи  Скакалки | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*самостоятельноnформулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воро­бьи — вороны» | |
| 40 | Подвижные игры | 1 |  | | | |  | Спортзал  Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Скакалки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность.  *Регулятивные:*владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них | |
| 41 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |  | | | |  | Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель.  *Познавательные:*выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами» | |
| 42 | Броски мяча через волей­больную сетку на точность | 1 |  | | | |  | Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Мячи Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). *Регулятивные:*проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера.  *Познавательные:*выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | |
| 43 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 |  | | | |  | Разметка  Маркера  Свисток  Мячи малые  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель» | |
| 44 | Подвижная игра «Вышибалы через  сетку» | 1 |  | | | |  | Маркера  Свисток  Мячи малые  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.  *Регулятивные:*контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | |
| 45 | Контрольный урок по броскам мяча через В/б сетку | 1 |  | | | |  | Спортзал  Маркера  Свисток  Мячи  Скакалки | *Коммуникативные:*добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» | |
| 46 | Подвижная игра « Белочка-защитница» | 1 |  | | | |  | Спортзал  Маркера  Свисток  Мячи малые  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | |
| **Гимнастика с элементами акробатики-2 часа** | | | | | | | | | | |
| 47 | Упражнения на координацию движений | 1 |  | | | |  | Спортзал  Гимнастические палки  Гимнастическая скамейка  Скакалки | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:*рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики» | |
| 48 | Круговая тренировка | 1 |  | | | |  | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелаельное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:*проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы» | |
| **III четверть** | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре 1 час** | | | | | | | | | | |
| 49 | Физические качества | 1 |  |  | | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Скакалки | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  *Познавательные:*рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | |
| **Гимнастика с элементами акробатики 29 часов** | | | | | | | | | | |
| 50 | Тестирование наклона вперед из положения сидя | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Скакалки | *Коммуникативные:*сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:*проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц» | |
| 51 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |  | |  | | | Гимнастические  Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:*проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы» | |
| 52 | Тестир.  подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:*проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы» | |
| 53 | Тестирование виса на время | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка | *Коммуникативные:*сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.  *Познавательные:*проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян» | |
| 54 | Кувырок вперед | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка». | |
| 55 | Кувырок вперед с трех шагов | 1 |  | |  | | | Маты  Скакалки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. *Познавательные:*выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» | |
| 56 | Кувырок вперед с разбега | 1 |  | |  | | | Маты  Скакалки | *Коммуникативные:*работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега | |
| 57 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 |  | |  | | | Маты | *Коммуникативные:*работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и caмокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед | |
| 58 | Стойка на лопатках, мост | 1 |  | |  | | | Гимнастические палки  Маты | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  *Регулятивные:*контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять **ее,**сохранять заданную цель.  *Познавательные****:***выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка. | |
| 59 | Круговая тренировка | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. *Познавательные:*выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка | |
| 60 | Стойка на голове | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее.  *Познавательные:*оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на внимание | |
| 61 | Лазанье и перелезание по гимна­стической стенке | 1 |  | |  | | | Гимнастические палки  Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:*оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница» | |
| 62 | Различные виды перелезаний | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними.  *Регулятивные:*проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. *Познавательные:*выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка» | |
| 63 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка | *Коммуникативные:*добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:*выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами | |
| 64 | Круговая тренировка | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слы­шать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*проходить стан­ции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка» | |
| 65 | Прыжки через скакалку | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Скакалки | *Коммуникативные:*работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:*выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» | |
| 66 | Прыжки через скакалку в движении | 1 |  | |  | | | Свисток  Скакалки | *Коммуникативные:*работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.  *Познавательные:*выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия» | |
| 67 | Круговая тренировка | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*видеть указанную ошибку и исправлять ее, контро лировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы» | |
| 68 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимна­стической стенке | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. *Познавательные:*выполнять вис, согнувшись и вис, прогнувшись на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы» | |
| 69 | Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимна­стической стенке кольцах | 1 |  | |  | | | Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  *Регулятивные:*видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. *Познавательные:*выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Шмель» | |
| 70 | Комбинация на гимнастической стенке | 1 |  | |  | | | Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:*выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель» | |
| 71 | Вращение обруча | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Скакалки  Обручи | *Коммуникативные:*представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.  *Познавательные:*выполнять ком­бинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | |
| 72 | Варианты вращения обруча | 1 |  | |  | | | Скакалки  Обручи | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать опенку взрослого и сверстника.  *Познавательные:*выполнять разичные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | |
| 73 | Лазанье по канату и круговая тренировка | 1 |  | |  | | | Маты  Шведская стенка  Канат  Скакалки | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. *Познавательные:*уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | |
| 74 | Круговая тренировка | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка  Канат | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи.  *Регулятивные:*владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру | |
| 75 | Бросок набивного мяча из-за головы | 1 |  | |  | | | Скакалки  Набивной мяч | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль.  *Познавательные:*выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель | |
| 76 | Развитие гибкости | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:*выполнять наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель». | |
| 77 | Подтягивания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись | 1 |  | |  | | | Маты  Шведская стенка  Низкая переклаина | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:*выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки» | |
| 78 | Подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 |  | |  | | | Гимнастическая скамейка  Маты  Шведская стенка  Скакалки | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:*проходить тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух». | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре 1 час** | | | | | | | | | | |
| 79 | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения | 1 |  | |  | | | Инструкция  Скакалки  Мячи малые | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами» | |
| **Кроссовая подготовка 6 часов** | | | | | | | | | | |
| 80 | Равномерный бег *(4 мин).* Чередование ходьбы и бега ***(бег****- 50 м, ходьба - 100 м).* | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний» | |
| 81 | Равномерный бег *(5 мин).*. Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера  Свисток  Секундомер  Мячи резиновые  Скакалки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки» | |
| 82 | Равномерный бег *(6 мин).*Чередование ходьбы и бега *(бег*- *60 м, ходьба - 90 м).* | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера  Свисток  Секундомер  Мячи резиновые  Скакалки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру  «Пустое место» | |
| 83 | Равномерный бег *(5-6 мин).*Чередова­ние ходьбы и бега ***(бег***- *50м, ходьба - 100 м).* | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера  Свисток  Секундомер  Скакалки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру  «Рыбаки и рыбки» | |
| 84 | Равномерный бег *(7мин).*.Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера  Свисток  Секундомер  Скакалки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру Пятнашки» | |
| 85 | Равномерный бег *(7-8 мин)* Чередова­ние ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).* | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера  Свисток  Секундомер  Скакалки | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Вызов номеров» | |
| **Легкая атлетика 14 часов** | | | | | | | | | | |
| 86 | Преодоление полосы пре­пятствий | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера  Секундомер | *Коммуникативные:*добывать недостающую информацию с помощь вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка» | |
| 87 | Усложненная полоса препят­ствий | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера  Секундомер  Скакалки | *Коммуникативные:*добывать недостающую информацию с помощь вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*проходить усложненную полосу препятствий, игран, в подвижную игру **«**Совушка**»** | |
| 88 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера  Секундомер  Скакалки | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны\* | |
| 89 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  | |  | | | Скакалки  Рулетка | *Коммуникативные:*сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*выполнять прыжки в высоту с прямого разбега , играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны» | |
| 90 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 |  | |  | | | Скакалки | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.  *Познавательные:*прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку» | |
| 91 | Прыжки в высоту | 1 |  | |  | | | Скакалки  Рулетка | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:*выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку» | |
| 92 | Тестирование прыжка в длину  с места | 1 |  | |  | | | Скакалки  Рулетка | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:*проходить тести­рование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки» | |
| 93 | Техника метания на точность | 1 |  | |  | | | Скакалки  Рулетка  Малые мячи | *Коммуникативные****:***слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.  *Регулятивные:*контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.  *Познавательные***:**правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух» | |
| 94 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера  Малые мячи | *Коммуникативные:*представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:*проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове» | |
| 95 | Беговые упражнения | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Секундомер  Скакалки  Флажки | *Коммуникативные:*устанавливать рабочие отношения, работать в группе.  *Регулятивные:*осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка» | |
| 96 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Секундомер | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:*проходить тести­рование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики» | |
| 97 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м | 1 |  | |  | | | Секундомер | *Коммуникативные:*владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии  с грамматическими нормами родного языка.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*проходить тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | |
| 98 | Тестрование метания мяча на дальность | 1 |  | |  | | | Спортплощадка  Маркера  Кегли  Малые мячи | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  *Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  *Познавательные:*проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики» | |
| 99 | Бег  на 1000 м | 1 |  | |  | | | Маркера  Секундомер | *Коммуникативные:*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.  *Регулятивные:*осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.  *Познавательные:*пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны» | |
| **Подвижные игры 3 часа** | | | | | | | | | | |
| 100 | Подвижные игры с мячом | 1 |  | |  | | | Мячи малые  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность.  *Регулятивные:*владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.  *Познавательные:*подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование | |
| 101 | Подвижные игры | 1 |  | |  | | | Мячи малые  Мячи облегченные  Обручи  Скакалки | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, уважать иное мнение.  *Регулятивные:*владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач.  *Познавательные:*подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них | |
| 102 | Подвижная игра «Воробьи — во­роны» | 1 |  | |  | | | Разметка  Маркера  Свисток | *Коммуникативные:*с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  *Регулятивные:*самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.  *Познавательные:*играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробьи — вороны» | |
| **ИТОГО: 102ч.** | | | | | | | | | | |