

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЕРНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г.О. Зарайск.  
Д.ЕРНОВО

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МБОУ «Ерновская основная школа»

«31» / Козлова Т.О. / 2020 г.



**Рабочая программа по предмету**  
**«Физическая культура»**  
**2 класс**

Составитель: Константинов Андрей Владимирович  
Учитель физической культуры  
I квалификационной категории

2020 г.

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской рабочей программы В.И. Ляха и полностью соответствует основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Ерновская основная школа».

## **2. Планируемые результаты**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

#### **Обучающиеся научатся:**

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### 3. Содержание учебного предмета

#### **Легкая атлетика**

Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

#### **Кроссовая подготовка**

Бег по пересеченной местности, короткие и длинные дистанции, беговые упражнения.

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу»,

«Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

#### **4. Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>18</b>
<b>3</b>	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>Лыжные гонки</b>	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>21</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

**5. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

№ уроков	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика ( на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки (и/или коррекция/
1	Организационно-методические указания	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	03.09. 2020	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	<p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении физической культуры</p>	04.09. 2020	
3	Техника челночного бега	<p>Иметь представление о возникновении Олимпийских игр.</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Иметь представление о возникновении упражнений и игр с мячом</p>	05.09. 2020	
4	Тестирование челночного бега 30X10	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>	10.09. 2020	

5	Техника метания мешочка на дальность	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры элементами соревновательной деятельности	11.09. 2020	
6	Входной тест	Осваивать универсальные умения самостоятельному выполнению упражнений в здоровьесберегающих формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	12.09. 2020	
7	Упражнения на координацию движений. Анализ теста	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Учиться понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Осваивать навыки в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»	17.09. 2020	
8	Тестирование метания мешочка на дальность. Физические качества.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники	18.09. 2020	

		безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.		
9	Техника прыжка в длину с разбега	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Понимать оценку взрослого и сверстников.	19.09. 2020	
10	Прыжок в длину с разбега	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Понимать оценку взрослого и сверстников. Соблюдать правила проведения подвижной игры «Волк во рву»	24.09. 2020	
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Понимать оценку взрослого и сверстников. Соблюдать правила проведения подвижной игры «Два Мороза»	25.09. 2020	
12	Подвижные игры	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»	26.09. 2020	
13	Тестирование метания мяча на точность	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Описывать правила подвижной	01.10. 2020	

		игры «Гуси-лебеди»		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); Излагать конкретное содержание в устной форме. осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Описывать правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	02.10. 2020	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.	03.10. 2020	
16	Тестирование прыжка с места	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений Описывать технику прыжковых упражнений.	08.10. 2020	
17	Тестирование на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега раз-	09.10. 2020	

		личными способами.		
18	Тестирование вися на время	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	10.10. 2020	
19	Подвижная игра «Коты и мыши»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь рассказать о темпе и ритме, а также о правилах проведения подвижных игр «Салки» и «Мышеловка»	15.10. 2020	
20	Режим дня	слушать и слышать друг друга; Уметь повторить упражнения с мячом, как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	16.10. 2020	
21	Ловля и броски малого мяча в парах	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.; играть в	17.10. 2020	

		подвижную игру «Вышибалы через сетку»		
22	Ловля и броски малого мяча в парах	общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности играть в подвижную игру «Третий лишний» Распределять силы на весь период времени.	22.10. 2020	
23	Подвижная игра «Осада города»	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»	23.10. 2020	
24	Ведение мяча	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»	24.10. 2020	
25	Частота сердечных сокращений, способы	Описывать технику беговых упражнений.	29.10.	

	ее измер.	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»</p>	2020	
26	Упражнение с мячом	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>играть в подвижную игру «Салки с вырубкой»</p>	30.10. 2020	
27	Подвижные игры	<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> <p>играть в подвижную игру «Команда быстроногих»</p>	31.10. 2020	

28	Кувырок вперед	рассказать правила проведения подвижной игры «Осада города»	14.11. 2020	
29	Кувырок вперед с тех шагов	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности., игра «Вышибалы»	19.11. 2020	
30	Кувырок вперед с разбега	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности., игра «Ночная охота»	20.11. 2020	
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Осваивать технику с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел»	21.11. 2020	
32	Стойка на лопатках «мост»	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов.определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, вести мяч правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	26.11. 2020	
33	Круговая тренировка	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по	27.11. 2020	

		физической культуре участвовать в эстафетах		
34	Стойка на голове	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах	28.11. 2020	
35	Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; организовывать и осуществлять совместную деятельность. играть в подвижные игры «Охотники и утки» и «Антivyшибалы»	03.12. 2020	
36	Различные виды перелазанья	Строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; Содействовать в достижении цели со сверстниками. Регулировать новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности; уметь осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Выбирать подвижные игры и участвовать в них	04.12. 2020	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	05.12. 2020	
38	Круговая тренировка	Общаться и взаимодействовать в игровой	10.12.	

		<p>деятельности.  слушать и слышать друг друга и учителя;  с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию  играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»</p>	2020	
39	Прыжки со скакалкой	<p>Сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы, уважение к иной точке зрения.  Выполнять разминку с мячами в движении по кругу, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку» Соблюдать правила безопасности.</p>	11.12. 2020	
40	Прыжки в скакалку в движении	<p>Владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.  Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников;  Сохранять заданную цель; видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого.  играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»  Соблюдать правила безопасности.</p>	12.12. 2020	
41	Круговая тренировка	<p>Излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).  играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»</p>	17.12. 2020	
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>	18.12. 2020	

		<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой, проводить подвижную игру «Удочка»</p>		
43	<p>Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах</p>	<p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. проводить подвижную игру «Шмель»</p>	<p>19.12. 2020</p>	
44	<p>Комбинация на гимнастических кольцах</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Выполнять разминку со скакалкой, прыжки со скакалкой и в скакалку, проводить подвижную игру «Шмель»</p>	<p>24.12. 2020</p>	
45	<p>Вращение обруча</p>	<p>Осваивать умения слушать и слышать друг друга и учителя; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и</p>	<p>25.12. 2020</p>	

		<p>группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки,</p> <p>Осваивать умение проводить подвижную игру «Береги предмет»</p>		
46	Комбинированный	<p>владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> <p>Осваивать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого;</p> <p>уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Осваивать уметь выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»</p>	26.12. 2020	
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	<p>Осваивать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Выполнять разминку с обручами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, вращать обруч, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»</p>	14.01. 2021	
48	Круговая тренировка	<p>Осваивать умение слушать и слышать друг друга и учителя; понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.</p> <p>Осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Осваивать умение выполнять</p>	15.01. 2021	

		разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры		
49	Ступающий шаг на лыжах без палок	устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. играть в подвижную игру «Удочка» Соблюдать правила игры	16.01. 2021	
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Осваивать умение выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты; играть в подвижную игру «Удочка»	21.01. 2021	
51	Повороты переступанием на лыжах с палками	Осваивание навыков учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Осваивание умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Осваивание умения выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Удочка»	22.01. 2021	
52	Торможение падением на лыжах	Добыть недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Понимать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	23.01. 2021	

		самокоррекции. Осваивание умения выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»		
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Добыть недостающую информацию с помощью вопросов; устанавливать рабочие отношения. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Осваивание умения выполнять разминку на матах, перекаты, кувырок вперед и играть в подвижную игру «Успей убрать»	28.01. 2021	
54	Поворот переступанием на лыжах с палками и обгон	Представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Осваивать умение выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	29.01. 2021	
55	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Учиться слушать и слышать друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Осваивать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Осваивать умение выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	30.01. 2021	
56	Подъем на склон	Понимать, слушать и слышать	04.02.	

	елочкой	<p>друг друга и учителя; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» и играть в подвижную игру «Волшебные елочки»</p>	2021	
57	Передвижение на лыжах змейкой	<p>Осваивать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание</p>	05.02. 2021	
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	<p>Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях с целью планирования, контроля и самооценки. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, кувырок вперед, стойку на голове, проводить игровое упражнение на внимание</p>	06.02. 2021	

59	Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.</p> <p>Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойку на голове.проводить игровое упражнение на внимание</p>	11.02. 2021	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.</p> <p>Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, стойку на голове, кувырок вперед, проводить игровое упражнение на внимание</p>	12.02.2021	
61	Круговая тренировка	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p>	13.02. 2021	

		<p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»</p>		
62	<p>Подвижная игра «Белочка- защитница»</p>	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, выполнять вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине, проводить подвижную игру «Удочка»</p>	<p>18.02. 2021</p>	
63	<p>Прохождение полосы препятствий</p>		<p>19.02. 2021</p>	
64	<p>Прохождение усложненной полосы препятствий</p>	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подъема туловища из положения лежа и о правилах проведения подвижной игры «Волк во рву»</p>	<p>20.02. 2021</p>	
65	<p>Прыжок в высоту с прямого разбега</p>	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки речевого отображения {описания,</p>	<p>25.02.2021</p>	

		<p>объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, вис углом и вис, согнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»</p>		
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»</p>	26.02.2021	
67	Прыжок в высоту спиной вперед	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах, проводить подвижную игру «Волк во рву»</p>	27.02.2021	

68	Прыжки в высоту. Контрольный урок.	<p>Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с резиновыми кольцами, вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперед и назад на кольцах, проводить подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»</p>	04.03. 2021	
69	Броски и ловля мяча	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»</p>	05.03. 2021	
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-</p>	06.03. 2021	

		защитница»		
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p>	11.03. 2021	
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Познавательные: уметь рассказать о проведении тестирования виса на время и о правилах проведения подвижной игры «Охотник и зайцы»</p>	12.03. 2021	
73	Эстафеты с мячом	<p>Коммуникативные: формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»</p>	13.03. 2021	
74	Подвижные игры с	Коммуникативные: формировать	18.03.	

	мячом	<p>навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми; уметь понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белки в лесу»</p>	2021	
75	Знакомство с мячами хопами	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»</p>	19.03. 2021	
76	Прыжки на мячах хопках	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь самостоятельно выполнять упражнения с мячом, рассказать</p>	20.03. 2021	

		правила проведения подвижной игры «Ночная охота»; знать, как выполнять упражнения с закрытыми глазами		
77	Круговая тренировка	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала	01.04. 2021	
78	Подвижные игры	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	02.04. 2021	
79	Броски мяча через волейбольную сетку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Познавательные: уметь воспроизвести стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила	03.04. 2021	

		проведения подвижных игр «Кто быстрее схватит» и «Совушка»		
80	Броски мяча через волейбольную сетку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять разминку с гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	08.04. 2021	
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Точно в цель»	09.04. 2021	
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры	10.04. 2021	

		«Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птице мячом»		
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Совушка»	15.04. 2021	
84	Броски набивного мяча от груди способом «снизу»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры «Горелки» и «Игра в птиц»	16.04. 2021	
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»	17.04. 2021	

86	Тестирование на время	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»	22.04. 2021	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»	23.04. 2021	
88	Тестирование прыжка в длину с места	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»	24.04. 2021	
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: пробежать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»	29.04. 2021	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,	30.04. 2021	

		<p>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»</p>		
91	Техника метания на точность	<p>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»</p>	06.05. 2021	
92	Тестирование метания малого мяча на точность	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.          Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.          Познавательные: уметь выполнять беговую разминку, сдавать тестирование прыжков в длину, играть в подвижную игру          «Собачки»</p>	07.05. 2021	
93	Подвижные игры для зала	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.          Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.          Тестирование метания мешочка</p>	08.05. 2021	

		на дальность Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование бега на 30 м, играть в подвижную игру «Хвостики»		
94	Беговые упражнения	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование челночного бега 3x10 м, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	13.05. 2021	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль. Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Собачки»	14.05. 2021	
96	Тестирование челночного бега 3X10м	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый	15.05. 2021	

		<p>контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку в движении, сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»</p>		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	<p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, сдавать тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	20.05. 2021	
98	Подвижная игра «Хвостики»	<p>Выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).</p> <p>Осваивать умение контролировать свою деятельность по результату; уметь осуществлять действие, но образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p> <p>Осваивать умение выполнять разминку с мешочками, метание различных предметов на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»</p>	21.05. 2021	
99	Подвижные игры «Воробьи- вороны»	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и</p>	22.05. 2021	

		условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. Познавательные: уметь выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Колдунчики»		
100	Бег на 1000 м	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах	27.05. 2021	
101	Бег на 1000 м	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах	28.05. 2020	
102	Подвижные игры с мячом	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах	29.05. 2020	
103	Подвижные игры с мячом	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах	29.05. 2020	
104	Бег на 1000 м	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения взаимодействия в парах и группах	29.05. 2020	

105	Подвижные игры с мячом	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения повзаимодействию в парах и группах	29.05. 2020	
-----	------------------------	--	----------------	--

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР,  
руководитель ШМО учителей-предметников

 /Мартынов С.В. /

Протокол  
от 31.08.2020 г. №1

