

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГОЛЬШМАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>19</u> г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МАОУ «Гольшмановская СОШ №2» <u>Ю.В. Петрушенко</u> « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ «Гольшмановская СОШ №2» <u>Т.И. Казанцева</u> Приказ № <u>94</u> от « <u>29</u> » августа 20 <u>19</u> г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 2

Уровень образования – начальное общее образование

Срок реализации программы – 2019/2020 учебный год

Количество часов по учебному предмету: 3ч./неделю, всего – 102ч/год

Рабочую программу составил:

Т.Н Солошенко, учитель начальных классов.

Год составления – май 2019 года

с.. Усть-Ламенка, 2019

1. Планируемые результаты освоения курса

По окончании изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты определенные результаты.

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:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности ученика 2 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

виса лежа, кол-во раз						
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	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 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

2.Содержание учебного предмета Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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».

Акробатические упражнения 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.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

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; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств..

ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Тематическое планирование

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика Вводный урок. Игры.	1ч
2	Строевые упражнения. Бег.	1ч
3	Строевые упражнения. Прыжки. Висы.	1ч
4	Ходьба и бег.	1ч
5	Гимнастика. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Норматив ГТО.	1ч
6	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Норматив ГТО.	1ч
7	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	1ч
8	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Норматив ГТО.	1ч
9	Бег 800 м.	1ч
10-12	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО.	2ч

13	Техника метания малого мяча в цель. Подвижные игры.	1ч
14	Тестирование метания малого мяча в цель.	1ч
15	Разминка, направленная на развитие координации движений, закаливание и его значение, проведение эстафеты.	1ч
16	Техника прыжка в длину с разбега.	1ч
17	Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	1ч
49	Лыжный спорт. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1ч
18	Техника прыжка в длину с места.	1ч
19	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, торможение на лыжах с палками, повороты на лыжах с палками переступанием и обгон.	5ч 1ч
50-54	Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО.	
20	Подвижные игры. Баскетбол. Перемещение, остановка, повороты.	4ч
55-58	Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой» спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты».	
21	Эстафеты на лыжах. Ловля и броски малого мяча в парах.	1ч
59-61	Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты».	3ч
22	Эстафеты на лыжах.	1ч
62-63	Игра в минибаскетбол.	2ч
23-25	Прохождение дистанции 1000 и 1500 м.	
64-70	Знания о истории физической культуры. Древнегреческие олимпийские игры. Подвижные игры. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски и ловля мяча в парах.	7ч
26		
70-75	Итоговое занятие. Подвижная игра «Осада города».	5ч
27	Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху». Ведение мяча.	
76-77	Упражнения и подвижные игры с мячом, эстафеты с элементами баскетбола.	2ч
78	Круговая тренировка. Итоговое занятие.	1ч

28-30	Подвижные игры. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения с мячом. Игра «Мяч соседу».	3ч
31-33	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Кувырок вперед	3ч
34-39	Круговая тренировка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке, скамейке. Различные виды перелезаний. Игры.	6ч
40-42	Висы. Вис на время. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост.	3ч
43-48	Вращение обруча. Варианты вращения. Прыжки в скакалку на месте на время и в движении. Круговая тренировка. Игры «Удочка», «Кто дольше?».	6ч
79	Подвижные игры. Броски волейбольного мяча в паре.	1ч
80-84	Броски мяча через волейбольную сетку.	5ч
85-90	Игра в «Пионербол».	6ч
	Гимнастика. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Норматив ГТО.	
	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Норматив ГТО.	
91-96	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО.	6ч
97-98	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Переправа».	2ч
99-100	Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО.	2ч
101-102	Подвижные игры. Подведение итогов.	2ч
	Итого:	102 ч

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№-п-п	Дата		Тема раздела,урока	Виды деятельности(элементы содержания.Контроль)	Планируемые результаты
	план	факт			
1	2	3	4	5	6
1	03.09		Легкая атлетика Вводный урок. Игры.	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Гуси-лебеди».	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения. Предметные: Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. Знать ТБ на уроках л/а. Метапредметные:Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения.
2	4.09		Строевые упражнения. Бег.	Понятие «шеренга» и «колонна», Разновидности ходьбы: ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег	Личностные: Принятие и освоение социальной роли обучающегося. Предметные: Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в

				с ускорением 30 м.	движении. Метапредметные:Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физ-ры.
3	5.09		Строевые упражнения. Прыжки. Висы.	Понятие «шеренга» и «колонна», ОРУ. Игра «Пятнашки». Прыжки в длину. Вис на перекладине.	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Предметные: Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении. Метапредметные:Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.
4	10.09		Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы: ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Беговая разминка. Бег 500 м. Игра «Чай, чай выручай».	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Предметные: Уметь правильно выполнять движения в ходьбе, бегать 500 м. Метапредметные:Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Познавательные: рассказывать правила игры «Чай, чай выручай».
5	11.09		Гимнастика. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Норматив ГТО.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Эстафеты.	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки. Предметные: Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа, правила эстафеты. Метапредметные: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

					подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа, участвовать в эстафетах.
6	12.09		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. Норматив ГТО.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы».	Личностные: Развитие сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Предметные: Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила п/и «Вышибалы».
7			Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы: ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. ОРУ. Бег. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Предметные: Уметь правильно выполнять движения в ходьбе, беге, знать правила игры «К своим флажкам». Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Познавательные: рассказывать правила игры «К своим флажкам»
8			Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Норматив ГТО.	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Чай, чай выручай». Развитие скоростных и координационных способностей.	Личностные: Развитие сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Предметные: Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в п/и «Чай, чай выручай». Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Познавательные: рассказывать правила тестирования и правила игры «Чай, чай выручай».
9			Бег 800 м.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Бег 800 м. Игра «Вышибалы». Развитие выносливости.	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Предметные: Знать как распределять свои силы, чтобы пробежать 800 м. Метапредметные: Регулятивные: сохранять

					заданную цель
10-12			Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО.	Разминка в движении, беговые упражнения, бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Подвижная игра «Третий лишний».	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Предметные: Знать какими бывают беговые упражнения, как бегать 60 м., 1000 м. Как выполняется тестирование бега 60 м., 1000 м. Знать правила подвижной игры «Третий лишний». Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять беговые упражнения, бег 60 м., 1000 м. Проходить тестирование бега 60 м., 1000 м. Играть подвижную игру «Третий лишний».
13			Техника метания малого мяча в цель. Подвижные игры.	Техника метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Игры «Чай, чай выручай», «Охотники и утки».	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки. Предметные: Знать технику метания малого мяча в цель, выполнять разминку с малыми мячами, понимать правила/и «Чай, чай выручай», «Охотники и утки». Метапредметные: 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 точность, правила правила п/и «Чай, чай выручай», «Охотники и утки».
14			Тестирование метания малого мяча в цель.	Разминка с мячами, тестирование метания малого мяча на точность, игра «Вышибалы».	<p>Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Предметные: Знать правила тестирования метания малого мяча в цель на точность , выполнять разминку с мячами, понимать правила игры «Вышибалы».</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность в цель и правила п/и «Вышибалы».</p>
15			Знания о физической культуре. Закаливание и его значение.	Разминка, направленная на развитие координации движений, закаливание и его значение, проведение эстафеты.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: Знать, что такое закаливание и его значение, понимать правила эстафеты.</p> <p>Метапредметные: 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</p>

					партнеров. Познавательные: рассказывать о закаливание и его значении, выполнять эстафету.
16			Техника прыжка в длину с разбега.	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, п/и «Третий лишний».	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Предметные: Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминка в движении, понимать правила п/и «Третий лишний» . Метапредметные: 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 п/и «Третий лишний».
17			Спрыгивание и запрыгивание на предметы.	ОРУ. Прыжки с поворотом 180.. Прыжки в длину, с продвижением вперед. Спрыгивание и запрыгивание на предметы. Прыжки с преодолением препятствий. Игры по желанию учеников.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Предметные: Называть физические качества, разминка в движении, выполнять спрыгивание и запрыгивание на предметы, прыжки в длину с разбега. Договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры. Метапредметные: 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 спрыгивание и запрыгивание на предметы, выбирать п/и и играть в них.
18			Техника прыжка в длину с места.	Разминка, направленная на развитие координации движений, техника прыжка в длину с места, п/и «Волк во рву».	<p>Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать технику прыжка в длину с места, понимать правила п/и «Волк во рву».</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения прыжка в длину с места и правила п/и «Волк во рву».</p>
19			Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, п/и «Волк во рву».	<p>Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила прыжка в длину с места, понимать правила п/и «Волк во рву».</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные:</p>

					проходить тестирование прыжка в длину с места играть в п/и «Волк во рву».
20			Подвижные игры. Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты.	Разминка в движении. Техника перемещений, поворотов, остановок. Игры с мячом.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Предметные: Выполнять разминку в движении, знать технику перемещений, поворотов, остановок, играть с мячом. Метапредметные: Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: рассказывать и показывать технику перемещений, поворотов, остановок и правила проведения игр с мячом.
21			Ловля и броски малого мяча в парах.	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах на месте и в движении. Повороты. Остановки. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Предметные: Выполнять разминку с малыми мячами. Знать как выполняются броски и ловля малого мяча, правила игры «Попади в обруч». Метапредметные: 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, сохраняя заданную цель. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в «Попади в обруч».
22			Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, п/	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-

				и «Горячая картошка».	<p>нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p> <p>Предметные: Выполнять разминку с мячами в парах, Знать как выполняются броски и ловля мяча, правила игры «Горячая картошка».</p> <p>Метапредметные: 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 саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в игру «Горячая картошка».</p>
23-25			Игра в минибаскетбол.	Разминка с мячом в парах, техника минибаскетбола, игра в минибаскетбол.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Предметные: Знать, технику минибаскетбола и его правила.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижную игру «минибаскетбол».</p>
26			Знания о истории физической	Древнегреческие олимпийские	Личностные: Развитие мотивов учебной

			культуры. Древнегреческие олимпийские игры.	игры, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, п/и «Кот и мыши».	деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Предметные: Знать историю Древнегреческих олимпийских игр, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила п/и «Кот и мыши». Метапредметные: Коммуникативные: 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 Древнегреческих олимпийских играх, подлезать под препятствие, играть в п/и «Кот и мыши».
27			Итоговое занятие. Подвижная игра «Осада города».	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, п/и «Осада города».	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Предметные: Выполнять разминку с мячами в парах, Знать как выполняются броски и ловля мяча, правила игры «Осада города». Метапредметные: 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 п/и «Осада города».

28-30			Подвижные игры. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения с мячом. Игра «Мяч соседу».	Разминка с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	
31-33			Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения. Кувырок вперед		<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей и ценностей.</p> <p>Предметные: Выполнять строевые команды, разминку на матах, знать как выполняется кувырок вперед.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p>Познавательные: выполнять строевые команды, кувырок вперед.</p>
34-39			Круговая тренировка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке, скамейке. Различные виды перелезаний. Игры.		<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей и ценностей.</p>

					<p>Предметные: Знать, как лазать и перелезть по гимнастической стенке, скамейке, знать различные виды перелезаний, правила прохождения круговой тренировки, правила п/игр.</p> <p>Метапредметные: 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 разные варианты перелезания, проходить станции круговой тренировки, играть.</p>
40-42			Висы. Вис на время. Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост.		<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей и ценностей.</p> <p>Предметные: Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, строевые упражнения. Знать как выполнять висы, технику выполнения стойки на лопатках и моста.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя заданную цель. Познавательные: выполнять висы, строевые упражнения, стойку на лопатках, мост.</p>
			Вращение обруча. Варианты		Личностные: Развитие мотивов учебной

43-48			<p>вращения. Прыжки в скакалку на месте на время и в движении. Круговая тренировка. Игры «Удочка», «Кто дольше?».</p>		<p>деятельности и осознание личного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей и ценностей.</p> <p>Предметные: Знать технику вращения и варианты вращения обруча. Знать как выполняются прыжки в скакалку на месте, в движение. Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игр «Удочка», «Кто дольше?».</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, вращение обруча, различные варианты вращения, проходить станции круговой тренировки, играть в п/и «Удочка», «Кто дольше?».</p>
-------	--	--	---	--	---

49			Лыжный спорт. Повороты переступанием на лыжах без палок.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь, подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперед и в скользящем шаге.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p> <p>Предметные: Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Знать как пристегивать крепления, как выполняются повороты переступанием на лыжах без палок.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивная: владеть средствами саморегуляции, сохраняя заданную цель.</p> <p>Познавательные: пристегивать крепления, делать повороты переступанием на лыжах без палок</p>
2-6 50-54			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, торможение на лыжах с палками, повороты на лыжах с палками переступанием и обгон.	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними, торможение. Техника обгона на лыжах. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Предметные: Знать как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них. Как выполняются торможение, обгон, поворот переступанием.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Познавательные:</p>

					пользоваться лыжными палками, передвигаться ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок так и с ними. Выполнять торможение, обгон и поворот переступанием.
7-10 55-58			<p>Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой» спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.</p>	<p>Лыжные ходы. Змейка. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Подъем «полуелочкой», «лесенкой» .С гибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Предметные: Знать как выполняются скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, змейка, спуск в стойке устойчивости, переступанием на месте с продвижением вперед. Знать правила игр «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажным ходом, змейкой, спускаться со склона в подъем «полуелочкой», «лесенкой», поворот основной стойке и подниматься «полуелочкой», «лесенкой». Играть в Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.</p>
59-61			<p>Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»,</p>	<p>Лыжные ходы. Змейка. Изменение скорости</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла</p>

			<p>спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах змейкой. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.</p>	<p>передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Подъем «полуелочкой», «лесенкой». Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска. Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.</p>	<p>учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Предметные: Знать, как выполняются скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, змейка, спуск в стойке устойчивости, подъем «полуелочкой», «лесенкой», поворот переступанием на месте с продвижением вперед. Знать правила игр «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах. Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель. Видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажным ходом, змейкой, спускаться со склона в основной стойке и подниматься «полуелочкой», «лесенкой». Играть в Игры «Салки на снегу», «Накаты». Эстафеты на лыжах.</p>
62-63			<p>Прохождение дистанции 1000 и 1500 м.</p>	<p>Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1и 1,5 км. Свободное катание.</p>	<p>Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки. Предметные: Знать технику передвижения, как проходить дистанции 1000 и 1500 м. Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать</p>

					свои мысли, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить дистанцию 1 и 1,5 км.
64-70			Подвижные игры. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски и ловля мяча в парах.	Разминка в парах. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах», «Горячая картошка». Развитие координационных способностей.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Предметные: Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, ведение на месте правой и левой рукой, правила подвижных игр «Передача мяча в колоннах», «Горячая картошка». Метапредметные: 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 ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Играть «Передача мяча в колоннах».
70-75			Броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху». Ведение мяча.	ОРУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель «снизу», «сверху» (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину», «Горячая картошка». Развитие координационных способностей.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности. Предметные: Знать, технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и

					<p>после ведения, правила подвижных игр «Мяч в корзину», «Горячая картошка».</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохраняя заданную цель, контролировать свою деятельность. Познавательные: выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху» после ведения мяча. Играть в подвижные игры «Мяч в корзину», «Горячая картошка».</p>
76-77			<p>Упражнения и подвижные игры с мячом, эстафеты с элементами баскетбола.</p>	<p>Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с ведением и передачами баскетбольного мяча. Подвижная игра «Горячая картошка».</p>	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности.</p> <p>Предметные: Знать, как участвовать в эстафетах с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Горячая картошка».</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли, слушать и слышать друг друга и учителя.</p> <p>Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.</p> <p>Познавательные: участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Горячая картошка».</p>

78			Круговая тренировка. Итоговое занятие.	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов.	<p>Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности.</p> <p>Предметные: Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижных игр.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижные игры по выбору детей.</p>
----	--	--	--	--	---

79			Подвижные игры. Броски волейбольного мяча в паре.	Разминка с мячами. Техника броска мяча в паре разными способами (одной, двумя руками, в прыжке, сидя, лежа и др.) Игра: «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Предметные: Знать технику броска мяча в паре разными способами (одной, двумя руками, в прыжке, сидя, лежа и др.), правила игры «Попади в обруч».</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать</p>
----	--	--	---	--	---

					самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять броски мяча в паре разными способами(одной, двумя руками, в прыжке, сидя, лежа и др.),Играть в «Попади в обруч».
80-84			Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячами. Техника броска мяча разными способами (одной, двумя руками, в прыжке) через волейбольную сетку. П/и «Перестрелки».	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Предметные: Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку, правила п/и «Перестрелки». Метапредметные: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, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: выполнять броски мяча через волейбольную сетку. Играть в п/и «Перестрелки».
85-90			Игра в «Пионербол».	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку разными способами. Подвижная игра «Пионербол».	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Предметные: Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила

					<p>подвижной игры «Пионербол».</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Пионербол».</p>
			<p>Гимнастика. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Норматив ГТО.</p>	<p>Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Море волнуется раз».</p>	<p>Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p> <p>Предметные: Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Море волнуется раз».</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной точностью и полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в п/и «Море волнуется раз».</p>
			<p>Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Норматив ГТО.</p>	<p>Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа. Эстафеты.</p>	<p>Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки.</p> <p>Предметные: Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа, правила эстафеты.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять</p>

					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 подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись или отжимания в упоре лежа, участвовать в эстафетах.
91-96			Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Нормативы ГТО.	Разминка в движении, беговые упражнения, бег 60 м., 1000 м. Тестирование бега 60 м., 1000 м. Подвижная игра «Третий лишний».	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками. Предметные: Знать какими бывают беговые упражнения, как бегать 60 м., 1000 м. Как выполняется тестирование бега 60 м., 1000 м. Знать правила подвижной игры «Третий лишний». Метапредметные: Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять беговые упражнения, бег 60 м., 1000 м. Проходить тестирование бега 60 м., 1000 м. Играть подвижную игру «Третий лишний».
97-98			Тестирование виса на время. Подвижная игра «Переправа».	Разминка, направленная на развитие силы рук. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Переправа».	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки. Предметные: Знать, как выполнять тестирование виса на время, правила подвижной игры «Переправа». Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной

					форме. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Переправа».
99-100			Тестирование прыжка в длину с места. Норматив ГТО.	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Вышибалы».	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками Предметные: Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Вышибалы». Метапредметные: 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 «Вышибалы».
101-102			Подвижные игры. Подведение итогов.	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года.	Личностные: Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных Предметные: Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать другое мнение. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач. Познавательные: подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них.

