

село Верхнесвечниково, Кашарского района, Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхнесвечниковская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю Директор
МБОУ Верхнесвечниковская СОШ
Приказ от 01.09.2022 г. № 41
Евлахова Е.Ю.



Рабочая программа

по физической культуре

начальное общее образование 2 класс

Количество часов - 100

Учитель Ганус Алексей Николаевич

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Примерных программ начального общего образования». М: Просвещение. «Школа России». Концепция и программы для начальных классов». М: Просвещение, авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича «Физическая культура 1-4 классы» 2017 г.

2022 г.

Раздел 1.

Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373

3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15, в ред. от 28.10.2015 № 3/15);

4. Перечень учебников, рекомендованных и допущенных к использованию, утвержденный приказом Минобрнауки РФ;

5. Образовательная программа начального общего образования МБОУ Верхнесвечниковская СОШ на 2022-2023 учебный год.

1.2. Учебно-методические документы

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2017 г.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2017 г.

1.3. Цели и задачи предмета

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Раздел 3. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 2 классе из расчёта 3 ч в неделю, всего 102 ч. Согласно учебному плану МБОУ Верхнесвечниковская СОШ на изучение физической культуры в 2022-2023 учебном году отводится 100 ч. Изменения объёма количества часов в связи с совпадением уроков с праздничными днями 23,24 февраля, 1 и 8 мая. Программа будет выполнена за счет уплотнения материала.

Раздел 4. Содержание учебного предмета

4.1. Основное содержание по темам

Знания о физической культуре (6ч) 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.

Гимнастика с основами акробатики (30ч) 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».

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 (40ч) 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

Подвижные игры (21 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка 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 «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».

4.3. Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

Требования к планируемым результатам

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса ;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

4.4. Тематическое планирование учебного курса

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний	6 ч
2	Легкая атлетика	40 ч
3	Подвижные игры	21 ч
4	Гимнастика с элементами акробатики	33 ч
	Итого	100 ч

Раздел 5.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема урока	Дата проведения		Тип урока	Домашнее задание	Элементы содержания	Планируемые результаты		
		план	факт				Предметные	УУД	Личностные
Знания о физической культуре (1 час)									
1.	Организацио- нно- методические указания	01.09		Комби- ниро- ванный	Инструктаж по ТБ.	Понятия «шеренга» и «колонна», организацион- но-методичес- кие указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», стро- иться в колонну в движении, выпол- нять организаци- онные требования на уроках физкуль- туры, играть в по- движные игры «Ловишка» и «Салки с домиками	Коммуникативные: работать в группе, уста- навливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, Познавательные: объяснять, для чего нуж- но построение и пере- строение	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчи- вости
Легкая атлетика (5часов)									
2.	Тестирова- ние бега на 30 м с высокого старта	02.09		Конт- роль- ный урок	Стр.8-13 Бег 30 м.	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Выполнять беговую разминку, знать правила те- стирования бега на 30 м, играть в игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	К: сохранять доброжела- тельное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.; Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П: расска- зывать правила тестиро- вания и правила игр «Ловишка», «Салки»	Развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравствен-ной отзывчи- вости, сочувствия другим людям, самостоятельно- сти и личной ответствен- ности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
3,4.	Техника челночного бега. подвижные игры	05.09 08.09		Комби- ниро- ванный	Бег 30 м. Челночный бег	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры	Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега, играть в подвиж-	К.: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели. П.: рассказывать и	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, добро- желательности и эмоцио- нально-нравственной от-

						«Прерванные пятнашки»,	ные игры»	показывать технику выполнения челночного бега	звучивости, сочувствия другим людям,
5.	Тестирование челночного бега 3x10м	09.09		Контрольный урок	Стр.13-18 Прыжки со скакалкой	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»	Знать правила тестирования челночного 3x10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
6,7,8	Техника метания мешочка на дальность	12.09 15.09 16.09		Комбинированный	Бег 60 м.	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»	К.: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, П.: рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,
9.	Тестирование метания мешочка на дальность	19.09		Комбинированный	Прыжки со скакалкой	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,

Гимнастика с элементами акробатики (1 час)

10.	Упражнения на координацию движений	22.09		Комбинированный	Прыжок с места. Медленный бег	Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой,	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Командные хвостики»	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, П.: рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,
Знания о физической культуре (1 час)									
11.	Физические качества	23.09		Комбинированный	Стр.19-24 Прыжки в длину с разбега	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, подвижная игра «Командные хвостики»	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, П.: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
Легкая атлетика (3 часа)									
12.	Техника прыжка в длину с разбега	26.09		Комбинированный	Стр.33-35 Инструктаж по ТБ при метании	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	К.: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. П.: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,

13, 14.	Прыжок в длину с разбега	29.09 30.09		Комбинированный урок	Правила игр. Прыжок в длину	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	К.: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме,. Р.: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. П.: рассказывать о физических качествах,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками,
15.	Прыжок в длину с разбега на результат	03.10		Комбинированный урок	Стр.35-40 Медленный бег	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. П.: рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный образ жизни
Подвижные игры (1час)									
16	Подвижные игры	06.10		Комбинированный урок	Прыжок в длину с места	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные игры для совместной игры	К.: организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, Р.: использовать средства саморегуляции, П.: выполнять прыжок в длину с разбега на результат,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Легкая атлетика (1час)									
17.	Тестирование метания ма-	07.10		Контроль-	Подтягивание	Разминка с малыми	Выполнять разминку с малыми	К.: сохранять доброжелательное отношение друг	Развитие этических чувств, доброжелатель-

	лого мяча на точность			ный урок		мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра	мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность,	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)									
18.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	10.10		Контрольный урок	Стр.45-50 ТБ при играх	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя,	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя,	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, социальной справедливости и свободе
19.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	13.10		Контрольный урок	ТБ при играх отжимание от пола	Разминка, направленная на развитие гибкости, тест подъема туловища из положения лежа за 30 с,	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибалы»	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу . Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа,	Развитие этических чувств, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости
Легкая атлетика (1час)									
20.	Тестирование прыжка в длину с места	14.10		Контрольный урок	Стр.50-54 Прыжки со скакалкой.	Разминки направленная на развитие координации движений, тест прыжка в длину с места, игра «Волк во рву»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила теста прыжка в длину с места, понимать правила игры «Волк во рву»	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: проходить тест прыжка в длину с места, играть в игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,

Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)									
21.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	17.10		Контрольный урок	Стр.50-54 Отжимание от пола	Разминки направленная на развитие координации движений, тест подтягиваний лежа согнувшись, игра «Вышибала»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила теста подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись,	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: проходить тест подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, социальной справедливости и свободе
22.	Тестирование виса на время	20.10		Контрольный урок	Метание мяча	Разминка у гимнастической стенки, тест виса на время, подвижная игра	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время,	К.: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. П.: проходить тестирование виса на время,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,
Подвижные игры (1час)									
23.	Подвижная игра «Кот и мыши»	21.10		Комбинированный	Стр.58-62 Удары по мячу	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	Выполнять разминку у гимнастической стенки, знать правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Р. сохранять заданную цель. П.: выполнять подлезания, играть в игру «Кот и мыши»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,
Знания о физической культуре (1час)									
24.	Режим дня	24.10		Комбинированный	Стр.62-63 Строевые упражнения	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	К.: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. П.: рассказывать о режиме дня,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками

Подвижные игры (3часа)									
25, 26.	Ловля и броски мяча в парах	27.10 28.10		Комбинированный	Инструктаж по Т.Б.	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	К.: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. П.: выполнять упражнения с мячом в парах, играть в игру «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
27.	Подвижная игра «Осада города»	07.11		Комбинированный	Стр.63-66 Стойка на лопатках. Строевые упражнения	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах,		Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,
28, 29.	Броски и ловля мяча в парах	10.11 11.11		Репродуктивный	Стойка на лопатках.	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах,	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах,		
Знания о физической культуре (1час)									
30.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	14.11		Комбинированный	Стр.68-72 Кувырки. Мостик	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»	Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р.: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, П.: рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости,

Подвижные игры (3часа)									
31, 32.	Ведение мяча	17.11 18.11		Комбинированный урок	Стр.72-75 Подтягивание. Строевые упражнения	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»	Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	К.: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. Р.: владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. П.: выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный образ жизни
33, 34.	Упражнения с мячом	21.11 24.11		Комбинированный урок	Общеразвивающие упражнения	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении,	Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении		
35.	Подвижные игры	25.11		Репродуктивный урок	Стр.75-78. Подтягивание	Разминка с мячами в движении, подвижные игры	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр		
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)									
36, 37.	Кувырок вперед	28.11 01.12		Комбинированный	Отжимание	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	К.: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррек	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе
38, 39.	Кувырок вперед с трех шагов	02.12 05.12		Комбинированный	Поднимание ног	Разминка на матах, кувырок	Выполнять разминку на матах, знать, как выполня-		

						вперед, кувырок вперед с трех шагов, подвижная игра «Удочка»	ются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, правила проведения подвижной игры «Удочка»	ции, П.: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
40.	Кувырок вперед с разбега	08.12		Комбинированный урок	Стр.75-78 Прыжки со скакалкой	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед,	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега		
41.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	09.12		Комбинированный	Подтягивание	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов,	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, с разбега и усложненные варианты кувырка		
42, 43.	Стойка на лопатках, «мост»	12.12 15.12		Комбинированный урок	ОРУ	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, "мост,	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках,	К.: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи. Р.: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть П.: выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,
44.	Круговая тренировка	16.12		Репродуктивный	Стр. 87-91 Подтягивание	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки,	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой	К.: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р.:	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравствен-

						круговая тренировка, подвижная игра	тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки»	определять новый уровень отношения к самому себе П.: иметь представление о том, что такое осанка	ных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
45, 46.	Стойка на голове	19.12 22.12		Комбинированный	Приседание на одной ноге	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове,	Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове	К.: устанавливать рабочие отношения, Р.: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, П.: оказывать первую помощь при легких травмах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,
47.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	23.12		Комбинированный урок	ОРУ в движении	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	К.: владеть монологической и диалогической формами речи Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, П.: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове,	Развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,
48.	Различные виды перелезаний	26.12		Комбинированный урок	Стр. 87-91 Прыжки в верх на месте	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, подвижная игра «Удочка»	Знать технику выполнения стойки на голове, различные виды перелезаний, правила игры «Удочка»	К. находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее. П.: выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,

49.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	29.12		Комбинированный урок	Ловля мяча. Передача мяча	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами	К.: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Р.: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П.: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
50.	Круговая тренировка	12.01		Комбинированный	Стр.78-80 Ведение мяча. Отжимание	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Удочка»	К.: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, Р.: самостоятельно формулировать познавательные цели, П.: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, ,
51.	Прыжки в скакалку	13.01		Комбинированный	Ловля мяча	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	К.: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: выполнять прыжки в скакалку,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,

52.	Прыжки в скакалку в движении	16.01		Комбинированный	Стр. 80-83 Передача мяча	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполняются прыжки в скакалку в движении, правила подвижной игры «Горячая линия»	К.: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее,. П.: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях,
53.	Круговая тренировка	19.01		Комбинированный	Ведение мяча	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчелы» прохождения	К.: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее,. П.: выполнять вис завесом одной и двумя ногами,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, социальной справедливости и свободе
54.	Вис согнувшись, вис прогнувшись	20.01		Комбинированный	Метание мяча	Разминка в движении, техника выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись, подвижная игра	Знать технику выполнения виса согнувшись, правила подвижной игры «Медведи и пчелы»	К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее,. П.: выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей,
55.	Переворот назад и вперед на перекладине	23.01		Комбинированный	Стр. 83-87 Передача мяча. Бросок мяча	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед, подвижная игра «Шмель»	Знать технику выполнения виса согнувшись, виса прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры	К.: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, Р.: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. П.: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей,

56.	Комбинация на перекладине	26.01		Комбинированный	Прыжки со скакалкой	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча,	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Шмель»	К.: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. Р.: осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. П.: играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
57.	Вращение обруча	27.01		Комбинированный	Ловля мяча	Разминка с обручами, комбинация на перекладине, техника вращения обруча,	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	К.: представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, Р.: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, П.: играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, сочувствия другим людям,
58.	Варианты вращения обруча	30.01		Комбинированный	Ведение мяча	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать варианты вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	К.: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Р.: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. П.: выполнять различные варианты вращения обруча,	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,
59.	Лазанье по канату и круговая тренировка	02.02		Комбинированный	Передача мяча	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка,	Знать, как выполняются лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной	К.: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, Р.: определять новый	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжела-

						подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	игры «Ловишка с мешочком на голове»	уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,. П.: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату	тельности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
60.	Круговая тренировка	03.02		Комбинированный	Ловля мяча	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов	Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбрать подвижную игру	К.: слушать и слышать друг друга и учителя,. Р.: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, Л.: лазать по канату, , выбирать подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности
Гимнастика с элементами акробатики (1 час)									
61.	Круговая тренировка	06.02		Репродуктивный	Бросок в кольцо	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Вышибалы»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, П: проходить станции круговой тренировки,	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,
Подвижные игры (1 час)									
62.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	09.02		Репродуктивный	Бросок мяча в кольцо	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	Коммуникативные: слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сохранять заданную цель. Познавательные: лазать по гимнастической стенке,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
Легкая атлетика (6 часов)									
63.	Преодо-	10.02		Комби-	Ловля мяча	Разминка в	Знать, как про-	К добывать недостающую	Развитие мотивов учеб-

	ление полосы препятст- вий			ниро- ванный урок		движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	ходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»	информацию с помощью вопросов, .Р: владеть средствами саморегуляции, контролиро- вать процесс и оцени- вать результат своей дея- тельности. .П: проходить полосу препятствий,	ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие этических чувств, доброжелательности
64.	Усложненная полоса препятствий	13.02		Комби- нирован- ный	Передача мяча	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	Знать, как про- ходить услож- ненную полосу препятствий, правила подвижной игры «Совушка»	К.: добывать недо- стающую информацию с помощью вопросов, Р.: владеть средствами саморегуляции, . П.: проходить усложнен- ную полосу препятствий	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие этических чувств,
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	16.02		Комби- ниро- ванный	Отжимание от пола	Разминка с гимнасти- ческими скамейками, техника прыжка в вы- соту с прямого раз- бега,	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	К: представлять конкрет- ное содержание и сооб- щать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: контролиро- вать процесс и оценивать результат своей деятель- ности. П: прыгать в высо- ту с прямого разбега,	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие навыков сотрудни- чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	17.02		Комби- ниро- ванный	Действия в защите.	Разминка с гимнасти- ческими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	К: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, Р: самостоя- тельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. П: выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат,	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие навыков сотрудни- чества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
67.	Прыжок в	20.02		Комби-	Действия в	Разминка с	Знать, как	К: представлять	Развитие самостоятель-

	высоту спиной вперед			нированный	нападении.	перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту	выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку»	конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, П: прыгать в высоту спиной вперед и с разбега,	ности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе,
68.	Прыжки в высоту	27.02		Контрольный	Действия в защите.	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега,	Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки — дай руку»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: владеть средствами саморегуляции, П: выполнять прыжок в высоту спиной вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
Подвижные игры (6 часов)									
69.	Броски и ловля мяча в парах	02.03		Комбинированный	Ловля мяча	Разминка в парах, повторение бросков и ловли мяча в парах, подвижная игры «Ловишка» с мячом и защитниками.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	К: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, П: выполнять броски и ловлю мяча в парах,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	03.03		Комбинированный	Передача мяча	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, П: выполнять бросок мяча в баскетб кольцо	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,
71.	Броски мяча	06.03		Комби-	Отжимание от	Разминка с	Знать, как вы-	К: слушать и слышать	Развитие мотивов учеб-

	в баскет- больное кольцо способом «сверху»			ниро- ванный	пола	мячом, техника броска мяча в баскетбольно е кольцо способами «снизу» и «сверху»,	полняется бросок мяча в баскетболь- ное кольцо спосо- бами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	друг другу . Р: контролировать свою деятельность по результа- ту, . П: бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «све- рху»,	ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,
72.	Ведение мяча и броски в баскет- больное кольцо	09.03		Комби- ниро- ванный урок	Действия в защите.	Разминка с мячом, тех- ника броска мяча в бас- кетбольное кольцо спо- собами «сни- зу» и сверху»	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	К: слушать и слышать друг друга,. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу. П: выполнять броски мяча в кольцо	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доб- рожелательности и эмо- ционально-нравственной отзывчивости,
73.	Эстафеты с мячом	10.03		Комби- ниро- ванный	Действия в нападении.	Разминка в движении с мячом, техника ве- дения мяча, эстафеты с мячом,	Знать, как про- водятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	К: устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информа- цию с помощью вопросов. Р: проектировать траек- тории развития через включение. П: участвовать в эстафетах,	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, , развитие этических чувств, развитие самостоятель- ности и личной ответст- венности
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом	13.03		Комби- ниро- ванный урок	Действия в защите.	Разминка с мя- чом в движе- нии, эстафеты с мячом, под- вижная игра «Охотники и зайцы»	Знать, как участ- вовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»	К: добывать недостаю- щую информацию с помо- щью вопросов, Р: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельнос- ти и формы сотрудничес- тва. П: участвовать в эстафетах с мячом,	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости,
Легкая атлетика (2 часа)									
75	Знакомство с мячами- хопами	16.03		Изуче- ние нового мате-	Ловля мяча	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на	Знать, что такое мячи- хопы, как на них прыгать, пра- вила игры «Ловиш-	К: добывать недостаю- щую информацию с помо- щью вопросов, слушать и слышать друг друга и учи-	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие

				риала		мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хопах»	ка на хопах»	теля. P: осуществлять действия по образцу и заданному правилу,. П: прыгать на мячах-хопах,	и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,
76	Прыжки на мячах-хопах	17.03		Репродуктивный	Передача мяча	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра Ловишка на хопах»	Знать, как выполняются прыжки на мячах-хопах, правила игры «Ловишка на хопах»	K: владеть навыками слушать и слышать друг друга и учителя. P: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, П: играть в подвижную игру «Ловишка на хопах»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,
Подвижные игры (7 часов)									
77	Круговая тренировка	20.03		Репродуктивный	Скоростной бег	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	K: устанавливать рабочие отношения,. P: самостоятельно формулировать познавательные цели, П: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности
78	Подвижные игры	23.03		Репродуктивный	Бег на скорость	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо	Знать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»,	K: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, P: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности,. П: выполнять броски в баскетбольное кольцо	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
79	Броски мяча через волейбольную сетку	24.03		Комбинированный урок	Бег 30 м.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	K: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. P: умение сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим

								П: выполнять броски мяча через волейбольную сетку,	людям, умение не создавать конфликты
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	03.04		Комбинированный урок	Бег 60 м.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность,	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»	К: слушать и слышать друг друга и учителя, Р: проектировать траектории развития через включение П: выполнять броски мяча через волейбольную сетку	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	06.04		Комбинированный	Подтягивание	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку,	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	К: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, П: выполнять броски мяча	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения -развитие этических чувств, сочувствия другим людям,
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	07.04		Комбинированный	Прыжок в длину.	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку,	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, Р: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, П: выполнять броски мяча через сетку	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками,
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	10.04		Контрольный урок	Прыжки со скакалкой	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность, правила игры «Вышибалы через сетку»	К: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Р: сохранять заданную цель. П: выполнять контрольные броски на дальность и точность,	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
Легкая атлетика (2 часа)									
84	Броски набивного	13.04		Комби-	Метание мяча	Разминка с	Знать, как	К: представлять конкрет-	Развитие мотивов учеб-

	мяча от груди способом «снизу»			нированный	в цель	набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»	выполняются броски набивного мяча от груди и снизу, правила игры»Точно в цель»	ное содержание и сообщать его в устной форме. Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию П: бросать набивной мяч от груди и снизу играть в подвижную игру	ной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	14.04		Комбинированный	Метание мяча	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	К: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Р: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять цель. П: бросать набивной мяч от груди и «снизу», из-за головы играть в подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)									
86	Тестирование виса на время	17.04		Контрольный урок	Подтягивание	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время,	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время правила подвижной игры «Точно в цель»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. П: выполнять броски набивного мяча из-за головы	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	20.04		Контрольный урок	Наклон вперед	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры «Точно в цель»	К: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли Р: самостоятельно формулировать познавательные цели, П: проходить тестирования наклона вперед из положения стоя,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности,

Легкая атлетика (1час)									
88	Тести- рование прыжка в длину с места	21.04		Кон- троль- ный урок	Прыжок в длину с места	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места,	Знать правила тести- рования прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Собачки»	К: эффективно сотрудни- чать и способствовать про- дуктивной кооперации,. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности П: проходить тестирова- ние прыжка в длину	Развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчивости, , развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)									
89	Тестирова- ние подтя- гивания на низкой перекла- дине из виса лежа согнув- шись	24.04		Кон- троль- ный урок	Подтягивани е	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись,	Знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Собачки»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать — продуктивной кооперации, Р.: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, П.: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчи- вости, сочувствия другим людям, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравствен- ных нормах
90	Тести- рование подъема туловища из положения лежа за 30 с	27.04		Кон- троль- ный	Подъём туловища	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с,	Развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчи- вости, сочувствия другим людям, развитие само- стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе пред- ставлений о нравствен- ных нормах,
Легкая атлетика (2 часа)									
91	Техника метания на точность (разные предметы)	28.04		Комби- нирован- ный урок	Метание мяча	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность,	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры	К: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способст- вовать продуктивной кооперации. Р: контролировать процесс и оценивать результат	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

						подвижная игра «Земля, вода, воздух»	«Земля, вода, воздух»	своей деятельности. П: правильно подбирать вариант метания	основе представлений о нравственных нормах,
92	Тестирование метания малого мяча на точность	04.05		Контрольный урок	Метание мяча	Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, Р: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,
Подвижные игры (1 час)									
93	Подвижные игры для зала	05.05		Репродуктивный	Медленный бег	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений	К: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, уважать иное мнение. Р: владеть средствами саморегуляции, П: выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,
Легкая атлетика (4 часа)									
94	Беговые упражнения	11.05		Комбинированный	Чередование ходьбы и бега	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Знать, какими бывают беговые упражнения, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»	К: устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Р: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. П: выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств,
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	12.05		Контрольный	Бег 30 м	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»	К: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, П: проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

96	Тести- рование челночного бега 3 x 10м	15.05		Конт роль- ный	Челночный бег 3 x 10м,	Разминка в движении, тестирова- ние челноч- ного бега 3 x 10м, игра «Бросай да- леко, собирай быстрее»	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10м, правила по- двигной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	К: владеть монологичес- кой и диалогической формами речи Р: самостоятельно формулировать познава- тельные цели, Л: проходить тестирование челночного бега 3x 10м с высокого старта,	Развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчи- вости, сочувствия другим людям, развитие само- стоятельности и личной ответственности
97	Тести- рование метания мешочка (мяча) на дальность	18.05		Конт- роль- ный	Прыжки на скакалке	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность подвижная игра «Хво- стики»	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, пра- вила подвижной игры «Хвостики»	К: представлять кон- кретное содержание и сообщать его в устной форме. Р: адекватно понимать оценку взрос- лого и сверстника. Л: проходить тестирова- ние метания мешочка на дальность,	Развитие этических чувств, сочув- ствия другим людям, раз- витие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,
Подвижные игры (2часа)									
98	Подвижная игра «Хво- стики»	19.05		Комби- ниро- ванный	Медленный бег	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики»	Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»	К: слушать и слышать друг друга, Р: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, Л: играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики»,	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие этических чувств,
99	Подвижная игра «Воробьи — вороны»	22.05		Комби- ниро- ванный урок	Подтягивание	Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи — вороны» и «Хвостики»	Знать правила подвижных игр «Воробьи — во- роны» и «Хво- стики»	К: с достаточной полно- той и точностью выра- жать свои мысли Р: само- стоятельно формулиро- вать познавательные цели, Л: играть в подвиж- ные игры	Развитие мотивов учеб- ной деятельности и осо- знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз- витие этических чувств,
Легкая атлетика (1час)									
100	Бег на 1000 м	25.05		Конт- роль- ный	Меры безопас- ности на открытых водоёмах	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра	Знать, как рас- пределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, прави- ла подвижной игры «Воробьи — вороны»	К: эффективно сотру- дничать и способствовать продуктивной коопера- ции, Р: осуществлять ито- говый контроль. Л: пробегать 1000м без отдыха, играть в подвиж- ную игру	Развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчи- вости, , формирование установки на безопасный образ жизни

Раздел 6.

Система оценки результатов обучения

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

	Нормативы		2 кл			3 кл			4 кл		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

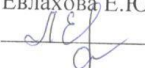
Раздел 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2015.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2015г.

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка

Согласовано
Протокол заседания
методического совета
МБОУ Верхнесвечниковской СОШ
от 31.08.2022 г. № 1
Евлахова Е.Ю. (ФИО)
 (подпись)

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Романченко Т.А. (ФИО)
31.08.22  (подпись)