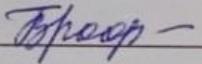
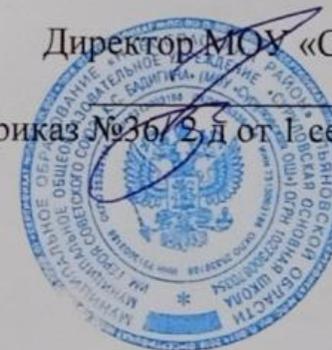


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Суруловская основная школа имени Героя Советского Союза Бадигина К.С.»**

Принято и согласовано  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 24 августа 2021 года  
 Трофимова В.И.

Утверждаю  
Директор МОУ «Суруловская ОШ»  
Вольнов П.Н.  
Приказ №36/2 д от 1 сентября 2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для 2 класса**

**Учитель : Пармонова Е.Н.**

**Срок реализации 2021 – 2022 учебный год**

**2021 – 2022 г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2-х классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерных программ начального общего образования. При создании программы использовались рабочая программа «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2012г.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программ начального общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было

указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная рабочая программа рассчитана на 105 часа.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**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

## ПРЕДМЕТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

### Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Способы контроля и оценивания образовательных достижений учащихся в 2 классе**

Оценка **личностных результатов** в текущем образовательном процессе проводится на основе соответствия ученика следующим требованиям:

- соблюдение норм и правил поведения;
- прилежание и ответственность за результаты обучения;
- готовности и способности делать осознанный выбор своей образовательной траектории;
- наличие позитивной ценностно-смысловой установки ученика, формируемой средствами конкретного предмета.

Достижения личностных результатов отражаются в индивидуальных накопительных портфолио обучающихся.

Оценивание **метапредметных результатов** ведется по следующим позициям:

- способность и готовность ученика к освоению знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- способность к сотрудничеству и коммуникации;
- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;
- способность и готовность к использованию ИКТ в целях обучения и развития;
- способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения учеником метапредметных результатов осуществляется по итогам выполнения проверочных работ, в рамках системы текущей, тематической и промежуточной оценки, а также промежуточной аттестации. Главной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов является мониторинг физического развития.

Основным объектом оценки **предметных результатов** является способность ученика к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач на основе изучаемого учебного материала.

Контроль уровня обученности осуществляется через следующие формы: устные ответы, тестирование, мониторинги, самостоятельные занятия, зачеты, участие в соревнованиях и др.

**Контроль и оценка** в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Оценивании обучающихся 2-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре.**

- Для обучающихся 2-4-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.
- При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок

назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола



	у	ски							
1			Урок «Знакомство». Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями на уроках.	Познакомиться с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнять построение в шеренгу и колонну. Согласовывать действия в подвижных играх «Ловишка» и «Салки с домиками»	Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	<p><b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр.
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Выполнять перестроение из одной шеренги в две, ходьба со сменой темпа по сигналу учителя, разучивание беговой разминки, проведение подвижной игры «Ловишка», разучивание подвижной игры «Салки — дай руку»	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки - дай руку»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	<p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять спец. беговые упражнения по 3 раза.
3			Техника челночного бега.	Разучивание разминки в движении, повторение	Разминка в движении, техника челночного	Выполнять разминку в движении, знать	<p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать со</p>	Развитие мотивов учебной	Выполнять спец.

			Тестирование бег на 60 м.	техники челночного бега. проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», проявлять координацию в игровой деятельности повторение подвижной игры «Салки — дай руку»	бега. Тестирование бег на 60 м., подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку»	технику выполнения челночного бега, играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	сверстниками, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели. <b>Познавательные:</b> рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»	деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	беговые упражнения по 3 раза.
4			Тестирование челночного бега 3x10 м.	Повторение разминки в движении, выполнять челночный бег 3x10 м с кубиками, моделировать технику выполнения игровой деятельности в игре «Колдунчики»	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3x 10 мс высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»	Объяснять правила тестирования челночного бега 3x 10 м, правила подвижной игры «Колдунчики»	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> рассказывать правила тестирования челночного бега 3x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности	Выполнять спец. беговые упражнения по 3 раза.
5			Техника метания теннисного мяча на дальность	Разучивание разминки с теннисными мяча, повторение техники метания теннисного мяча на	Разминка с теннисными мяча, техника метания теннисного мяча на дальность, подвижные	Выполнять технику метания теннисного мяча на дальность, выполнять разминку	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, эффективно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Выполнять комплекс утренней зарядки из

				дальность, повторение подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	стеннисными мяча, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки	8 упр. на формирование правильной осанки.
6		Тестирование метания теннисного мяча на дальность	Повторение разминки стеннисными мяча, тестирование метания теннисного мяча на дальность, проведение подвижной игры «Хвостики», общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Разминка стеннисными мяча, тестирование метания теннисного мяча на дальность, подвижная игра «Хвостики»	Соблюдать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры «Хвостики»	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>Познавательные:</b> рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций	Выполнять комплекс утренней зарядки из 8 упр. на формирование правильной осанки.	

7			Физические качества. Прыжок в длину с места.	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, знакомство с понятиями-обозначающими физические качества. Осваивать прыжок в длину с места, проведение подвижной игры «Командные хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества. Прыжок в длину с места, подвижная игра «Командные хвостики»	Называть физические качества, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений. Прыжок в длину с места, знать правила подвижной игры «Командные хвостики»	<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать о физических качествах, играть в подвижную игру «Командные хвостики»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза.
8			Техника прыжка в длину с разбега	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Флаг на башне»,общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	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»	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия	Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза.

							через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
9			Прыжок в длину с разбега	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение подвижной игры «Флаг на башне»	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»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <b>Познавательные:</b> рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнять подтягивания подтягивания на высокой и низкой перекладинах из виса лежа.
10			Тестирование	Разучивание разминки,	Разминка, направлен-	Соблюдать правила	<b>Коммуникативные:</b> э	Развитие	Выполнять

			подтягивания на высокой и низкой перекладине из виса лежа.	направленной на развитие координации движений, проявлять силу рук во время подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, моделировать технику выполнения игровой деятельности «Собачки»	ная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, подвижная игра «Собачки»	тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, правила подвижной игры «Собачки»	эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные</b> : определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные</b> : проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, играть в подвижную игру «Собачки»	этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	бег в среднем темпе до 3 минут.
11			Тестирование бега на 1000м.	Выполнение разминки, направленной на развитие координации движений, отработать выносливость в бег на 1000м., повторение подвижной игры «Собачки», общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование бега на 1000м., подвижная игра «Собачки»	Описывать и соблюдать правила тестирования бега на 1000м, правила подвижной игры «Собачки»	<b>Коммуникативные</b> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные</b> : определять новый уровень отношения к самому себе как	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных	Выполнять отжимания от пола 8-12 раз.

							<p>субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бег 1000м.. играть в подвижную игру «Собачки».</p>	<p>нодмах. социальной справедливости и свободе.</p>	
12			<p>Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий в спортивном зале. Режим дня</p>	<p>Применять правила техники безопасности и предупреждение травматизма во время занятий в спортивном зале. Знакомство с режимом дня, разучивание разминки с малыми мячами, повторение упражнений в подлезании, повторение подвижной игры «Кот и мыши», моделировать игровые действия.</p>	<p>Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий в спортивном зале. Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»</p>	<p>Соблюдать технику безопасности во время занятий в спортивном зале. Знать, что такое режим дня, выполнять разминку с малыми мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>	<p>Выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 с.</p>
13			<p>Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Земля, вода, воздух»</p>	<p>Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проявлять силовые качества во время подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Земля, вода,</p>	<p>Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»</p>	<p>Выполнять правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной</p>	<p>Отрабатывать технику метания малого мяча</p>

			воздух»,общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, воспитывать взаимопомощь.			доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
14-15		Техника метания на точность с бм.Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Разучивание разминки с мешочками, повторение различных вариантов метания и бросков на точность, проведение подвижной игры «Земля, вода, воздух», общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Демонстрировать различные варианты метания и бросков на точность, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <b>Познавательные:</b> правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Выполнять отжимания от пола 8-12 раз.

								социальной справедливости и свободе	
16-17			Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Подвижная игра «Точно в цель»	Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель», общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»	Выполнять технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»	<p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Выполнять отжимания от пола 8-12 раз.
18-19			Подвижная игра «Осада города»	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, развивать координацию во время прыжков на скакалке за 30с., проведение подвижной игры «Осада города», общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах. Выполнять прыжки на скакалке за 30с., подвижная игра «Осада города»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняются ловля и броски мяча в парах, овладеть техникой прыжков на скакалке за 30с., правила подвижной игры «Осада города»	<p><b>Коммуникативные:</b> использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	Выполнять прыжки на скакалке за 30с.
20-21			Броски и ловля мяча в парах	Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проявлять качества	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в	<p><b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, пред-</p>	Развитие этических чувств, доброжелатель-	Выполнять прыжки на скакалке за 30с.

			быстроты и координации при выполнении упражнений, проведение подвижной игры «Осада города»,общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	города»	парах, правила подвижной игры «Осада города»	ставлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	ности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	
22		Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Подвижная игра «Салки с кольцами»	Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, разучивание подвижной игры «Салки с кольцами», моделировать игровую деятельность.	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с кольцами»	Получают представление, 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»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с кольцами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять отжимания от пола 8-12 раз.

23-24			<p>Ведение мяча. Подвижная игра «Ночная охота»</p>	<p>Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений, проведение подвижной игры «Ночная охота», общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>	<p>Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»</p>	<p>Выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	<p>Выполнять отжимания от пола 8-12 раз.</p>
25			<p>Упражнения с мячом. Подвижная игра «Ночная охота».</p>	<p>Знакомство с дневником самоконтроля, разучивание разминки с мячами в движении, проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений с мячом, повторение подвижной игры «Ночная охота»</p>	<p>Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»</p>	<p>Знать, что такое дневник самоконтроля, выполнять разминку с мячами в движении, упражнения с мячом, знать правила подвижной игры «Ночная охота»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности</p>	<p>Выполнять отжимания от пола 8-12 раз.</p>

							заданную цель. <b>Познавательные</b> :заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
26-27			Подвижные игры: «Гонка мяча по кручу», « Бросай садись»	Повторение разминки с мячами в движении, повторение упражнений с мячом, проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений , проведение подвижных игр:«Гонка мяча по кручу», « Бросай садись», воспитывать взаимопомощь.	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижные игры: «Гонка мяча по кручу», « Бросай садись»	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, объяснять правила подвижных игр: «Гонка мяча по кручу», « Бросай садись».	<b>Коммуникативные</b> :слушать и слышать друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы. <b>Регулятивные</b> :владеет средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>Познавательные</b> :выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения подвижных игр: «Гонка мяча по кручу», « Бросай садись».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнять поднимание туловища, из положения лежа за 30с.
<b>Планирование учебного материала на II четверть</b>									
<b>Гимнастика с основами акробатики ( 18 ч) и подвижные игры (3ч)</b>									
№ урока	Дата проведения		Тема урока	Характеристика видов учебной деятельности	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Домашнее задание
	по плану	фактически				Предметные	УУД	Личностные	

28-1			Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий на уроках гимнастики.	Ознакомление техникой безопасности и предупреждение травматизма во время занятий на уроках гимнастики. Выполнять технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. ОРУ на матах, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, повторение подвижной игры «Волшебные елочки», общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. ОРУ на матах, техника стойки на лопатках и моста, подвижная игра «Волшебные елочки»,.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются технику выполнения стойки на лопатках и моста, правила игры «Волшебные елочки»	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», выполнять технику безопасности и предупреждение травматизма во время занятий на уроках гимнастики.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Выполнять комплекс из 8 упражнений утренней гимнастики.
29-2			Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Обучение фигурной маршировке: противоходом и змейкой.	Устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Характеризовать показатели физического развития. Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, фигурная маршировка: противоходом и змейкой. Проведение подвижной игры «Волшебные елочки», воспитывать взаимопомощь.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, фигурная маршировка: противоходом и змейкой, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются технику выполнения стойки на лопатках и моста, фигурную маршировку: противоходом и змейкой, правила игры «Волшебные елочки»	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной	Выполнять комплекс из 8 упражнений утренней гимнастики.

							результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные</b> : выполнять, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека.	отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
30-3			Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Совершенствовать строевые упражнения противходом и змейкой.	Устанавливать связь между развитием физических качеств и органами чувств. Повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, фигурная маршировка: противходом и змейкой. Выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке.	Техника ходьбы с перешагиванием через предметы, техника выполнения стойки на лопатках и моста, фигурная маршировка: противходом и змейкой. Перекаты в группировке.	Повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, фигурная маршировка: противходом и змейкой. Перекаты в группировке. Техника ходьбы с перешагиванием через предметы.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные</b> : выполнять, стойку на лопатках, мост, , иметь представление о том, что такое роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Выполнять комплекс из 8 упражнений утренней гимнастики.

31-4			<p>Учет стойки на лопатках, согнув ноги. Обучение кувырку вперед в группировке и лазанию по канату (захват гимнастической палки ногами).</p>	<p>Обучение кувырку вперед в группировке, лазанию по канату (захват гимнастической палки ногами). Выполнять стойку на лопатках. Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества координации при выполнении кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка», общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>	<p>Разминка на матах. Тестирование стойки на лопатках, согнув ноги. Выполнять стойку на лопатках. Техника перекатов в сторону. Проявлять качества координации при выполнении кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Выполнять разминку на матах, осваивать выполнение кувырков вперед в группировке, лазание по канату, правила проведения подвижной игры «Удочка»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед в группировке и лазание по канату, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей</p>	<p>Выполнять упражнение на пресс 15 раз.</p>
32-5			<p>Совершенствовать кувырок вперед. Лазанию по канату.</p>	<p>Выполнять кувырок вперед. Развитие силы рук во время лазания по канату. Соблюдать правила техники безопасности при кувырке вперед. Общаться и взаимодействовать в игре «Охотники и утки». Развивать координацию.</p>	<p>Перекаты в группировке, кувырок вперед, лазание по канату. Разминка на матах. Подвижная игра «Охотники и утки»</p>	<p>Выполнять кувырок вперед. Лазанию по канату. Подвижная игра «Охотники и утки»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	<p>Выполнять упражнение на пресс 15 раз.</p>

							самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок вперед,общаться и взаимодействовать в игре «Охотники и утки».	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей	
33-6			Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Игра «Передай мяч».	Соблюдать правила техники безопасности при кувырке вперед, лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазанию по канату. Игра «Передай мяч», воспитывать взаимопомощь.	Разминка на матах. Строевые упражнения. Кувырк вперед, лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазанию по канату. Подвижная игра «Передай мяч».	Выполнять разминку на матах, строевые упражнения, кувырк вперед, лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазанию по канату. Игра «Передай мяч».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> выполнять кувырок лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазанию по канату. Общаться и взаимодействовать в игре «Передай мяч».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей	Выполнять упражнение на пресс 15 раз.

34-7			<p>Обучение перестроению из одной шеренги в две. Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.</p>	<p>Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков. Взаимодействовать в парах и группах в подвижной игре «Гномы, великаны».</p> <p>Воспитывать внимание</p>	<p>Перестроение из одной шеренги в две. Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. Подвижная игра «Гномы, великаны».</p>	<p>Осваивать перестроение из одной шеренги в две, лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом, знать правила подвижной игры «Гномы, великаны».</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> Осваивать перестроение из одной шеренги в две, лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом, взаимодействовать в парах и группах в подвижной игре «Гномы, великаны».</p> <p>Воспитывать внимание</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей</p>	<p>Выполнять упражнение на пресс 15 раз.</p>
35-8			<p>Учет упражнения на пресс за 30 секунд. Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).</p>	<p>Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Осваивать комплекс упражнений со скакалкой. Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений. Общаться и взаимодействовать в эстафете с набивными мячами 1 кг. Разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух»</p>	<p>Разминка, направленная на развитие координации движений, ходьба по наклонной скамейке, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, эстафете с набивными мячами 1 кг.</p> <p>Подвижная игра «Зем-</p>	<p>Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и</p>	<p>Закрепить перестроение из одной шеренги в две.</p>

					ля, вода, воздух».		себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
36-9		Учет перестроение из одной шеренги в две. Совершенствовать технику захвата каната ногами.	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, комплекс упражнений со скакалкой. перестроение из одной шеренги в две. Проявлять качество силы при выполнении подтягивание на канате из виса ноги врозь. Совершенствовать технику захвата каната ногами. Подвижная игра «Невод», воспитывать взаимопомощь в игровой деятельности.	Тестирование перестроения из одной шеренги в две. Составлять комплекс упражнений со скакалкой, техника захвата каната ногами. Подтягивание на канате из виса ноги врозь. Подвижная игра «Невод».	Выполнять перестроение из одной шеренги в две, разминка направленная на развитие координации движений, комплекс упражнений со скакалкой, играть в подвижную игру «Невод».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <b>Познавательные:</b> проявлять качество силы при выполнении подтягивание на канате из виса ноги врозь, развивать координацию в подвижной игре «Невод».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Выполнять акробатические упражнения	
37-10		Обучение запрыгивание на горку матов.	Обучение запрыгивание на горку матов. Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, комплекс упражнений со скакалкой. перестроение из одной шеренги в две. Совершенствовать технику захвата каната	Разминка направленная на развитие координации движений, комплекс упражнений со скакалкой. Техника запрыгивания на горку матов. Техника захвата каната ногами,	Выполнять перестроение из одной шеренги в две, разминка направленная на развитие координации движений, комплекс упражнений со скакалкой, знать правила подвижной	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> контролировать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-	Выполнять акробатические упражнения	

				ногами.Подвижная игра «Невод», общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	подвижная игра «Невод».	игры «Невод».	процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <b>Познавательные:</b> осваивать технику запрыгивания на горку матов, соблюдать технику захвата каната ногами, развивать координацию в подвижной игре «Невод».	нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
38-11			Обучение стойке на лопатках, выпрямив ноги. Упражнение с набивным мячом	Обучение стойке на лопатках, выпрямив ноги, выявлять характерные ошибки в выполнении. Развивать координацию во время выполнения упражнения с набивным мячом. Подвижная игра «Мышеловка», Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Разминка на матах. Техника выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Выполнять упражнение с набивным мячом. Подвижная игра «Мышеловка» .	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Выполнять упражнение с набивным мячом.	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, «Мышеловка» .	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Выполнять акробатические упражнения .
39-12			Обучение вис лёжа на низкой перекладине. Совершенствование	Обучение вис лёжа на низкой перекладине. Совершенствовать стойку на лопатках, выпрямив ноги, выявлять типичные	Разминка с обручем. Выполнять стойки на лопатках, выпрямив ноги, упражнения вис	Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках,	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, с достаточной полнотой выражать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного	Выполнять отжимание от пола 7 раз.

			<p>вать стойку на лопатках, выпрямив ноги.</p>	<p>ошибки. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в эстафете с обручем.</p>	<p>лёжа на низкой перекладине. Эстафета с обручем.</p>	<p>выпрямив ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений вис лёжа на низкой перекладине. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в эстафете с обручем.</p>	<p>свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b>осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b>взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в эстафете с обручем</p>	<p>смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	
40-13			<p>Учет стойка на лопатках, выпрямив ноги. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.</p>	<p>Проявлять точность выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. Вырабатывать силу рук во время вися спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Проявлять быстроту во время перелезания через горку матов.</p>	<p>Разминка с обручем ,подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Учет стойка на лопатках, выпрямив ноги. Перелезание через горку матов.</p>	<p>Выполнять подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Выполнять стойку на лопатках, выпрямив ноги, перелезание через горку матов.</p>	<p><b>Коммуникативные:</b>работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b>осознать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b>соблюдать правила техники безопасности при выполнении виса спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p>Выполнять отжимание от пола 7 раз.</p>

							ног. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в эстафете с обручем.		
41-14			Учет подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	Разучивание разминки на матах, переползание по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья. Повторение подвижной игры «Совушка», воспитывать взаимопомощь в игровой деятельности.	Разминка на матах, учет подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	Выполнять переползание по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья; Играть в парах и группах в подвижную игру «Совушка».	<b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> проявлять качество силы при выполнении переползание по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья; взаимодействовать в парах и группах в подвижной игре «Совушка».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей	Выполнять отжимание от пола 7 раз.
42-43-15-16			Полоса препятствий из пяти этапов.	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Проявлять качества быстроты и	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка»	Рассказывать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»	<b>Коммуникативные:</b> до бывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	Выполнять прыжки на скакалке на одной ноге, крестом, назад.

				координации при выполнении упражнений, повторение подвижной игры «Удочка», воспитывать взаимопомощь в игровой деятельности.			устной форме. <b>Регулятивные:</b> владеет ь средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	
44-45-17-18			Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Игра « Волки во рву»	Повторять разминку в движение, Проявлять силу во время виса спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.Игра « Волки во рву»,общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Разминка в движение, выполнять вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «Волки во рву».	Овладеть техникой виса спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Знать и рассказывать правила игры «Волки во рву».	<b>Коммуникативные:</b> до бывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> владеет ь средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <b>Познавательные:</b> Соблюдать правила техники безопасности при выполнении виса спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, играть в подвижную игру « Волки во рву»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Выполнять прыжки на скакалке на одной ноге, крестом, назад.
46-47-19-20			Подвижные игры: «Лиса и куры», «Зайцы в огороде».	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, Вырабатывать выносливость во время подъема туловища	Разминка направленная на развитие координации движений. Тестирова-	Рассказывать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сооб-	Развитие этических чувств, доброжелатель-	Выполнять упражнение на пресс 15-25 раз.

			Силовые упражнения на пресс за 30 секунд.	из положения лежа за 30 с, разучивание подвижных игр: «Лиса и куры», «Зайцы в огороде», общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	ние подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижные игры: «Лиса и куры», «Зайцы в огороде»	с, правила подвижной игры « Лиса и куры», «Зайцы в огороде».	щать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижные игры « Лиса и куры», «Зайцы в огороде».	ности 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		
48-21			Подвижная игра «Белочка-защитница»	Повторение разминки с обручами, совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Белочка-защитница», воспитывать взаимопомощь в игровой деятельности.	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»	Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнять упражнение на пресс 15-25 раз	
<b>Планирование учебного материала на III четверть</b>										
<b>Лыжная подготовка(21 ч), пионербол (6 ч) и подвижные игры (4 ч)</b>										
<b>№ ур ок</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Характеристика видов учебной деятельности</b>	<b>Виды деятельности (элементы содержания,</b>	<b>Планируемые результаты</b>				<b>Домашнее задание</b>	

а	по плану	фактически			контроль)	Предметные	УУД	Личностные	
49-1			Техника безопасности и профилактика травматизма, правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке, готовить лыжный инвентарь к эксплуатации, знать технику передвижения ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> приспосабливаться к условиям, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Отрабатывать ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
50-2			Повороты переступанием на лыжах без палок	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок	Знать, как пристегивать крепления, как выполняются передвижение на лыжах без палок ступающим и скользящим шагом, поворот переступанием на лыжах без палок	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения, работать в группе.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> самостоятельно пристегивать лыжные крепления, передвигаться ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах</p>	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Отрабатывать повороты переступанием на лыжах без палок.

							переступанием без палок		
51-52-3-4			Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершенствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок, повторение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах с палками	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	Знать, как работают руки с лыжными палками, как передвигаться ступающим и скользящим шагом как с лыжными палками, так и без них	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. <b>Регулятивные:</b> сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> пользоваться лыжными палками, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ними	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	Отрабатывать повороты переступанием на лыжах без палок.
53-54-5-6			Торможение падением на лыжах с палками	Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без, повторение техники торможения падением, разучивание подвижной игры «Салки на снегу»	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»	Знать, как передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, как выполнять торможение падением, правила подвижной игры «Салки на снегу»	<b>Коммуникативные:</b> усатанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, тормозить падением, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Отрабатывать торможение падением на лыжах с палками.
55-			Прохождение	Совершенствование техники	Техника передвижения	Овладевать техникой	<b>Коммуникативные:</b> с	Развитие	Прохо-

7			дистанции 1 км на лыжах	передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, повторение подвижной игры «Салки на снегу»	на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»	передвижения на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проодить дистанцию 1 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»	этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	ждение дистанции 1 км на лыжах
56-57-8-9			Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание техники обгона на лыжах	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах.	Иметь представление, как выполняются обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах	<b>Коммуникативные:</b> работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Прохождение дистанции 1 км на лыжах
58-10			Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полуелочкой», повторение техники спуска под уклон в основной стойке	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке	Иметь представление, как выполняются подъем на склон «полуелочкой» и спуск со склона в основной стойке	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <b>Регулятивные:</b> видеть указанную ошибку и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение	Отработка подъема на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах

							исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> спускаться со склона в основной стойке и подниматься на склон «полуелочкой»	социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
59-60-11-12			Подъем на склон «елочкой»	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», разучивание техники подъема на склон «елочкой», повторение техники спуска со склона в основной стойке	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Иметь представление, как выполняются подъем на склон «елочкой» и «полуелочкой», спуск в основной стойке	<b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <b>Регулятивные:</b> осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять подъем «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке, кататься на лыжах	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный образ жизни	Отрабатывать подъем на склон «елочкой»
61-62-13-14			Передвижение на лыжах змейкой	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лыжах змейкой, повторение подъема на склон «елочкой», совершенствование техники спуска со склона в основной стойке	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Демонстрировать передвижение на лыжах змейкой, как выполняются подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке	<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения,	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной	Прохождение дистанции до 1000 м.

							свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и спускаться в основной стойке	ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
63-64-15-16		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения на лыжах змейкой, разучивание подвижной игры на лыжах «Накаты», воспитывать взаимопомощь во время игровой деятельности.	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	Демонстрировать передвижение на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс, и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Прохождение дистанции до 1000 м.	
65-17		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, проявлять выносливость при прохождении, катание со склона в основной стойке, проявлять координацию при выполнении спуска, свободное катание.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание	Иметь представление, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне.	<b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <b>Познавательные:</b> проходить дистанцию	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Прогулка на лыжах с повторением ранее изученных лыжных ходов	

							1,5 км на лыжах	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
66-67-18-19		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения на лыжах змейкой, повторение подвижной игры на лыжах «Накаты», развивать координацию.	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	Знать, как передвигаться на лыжах змейкой, правила подвижной игры на лыжах «Накаты»		<p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать процесс, и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Прогулка на лыжах с повторением ранее изученных лыжных ходов
68-20		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах и проявлять выносливость при прохождении, катание со склона в основной стойке, развивать координацию, свободное катание	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание	Иметь представление, как проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, как кататься на лыжах со склона и по лыжне.		<p><b>Коммуникативные:</b> устанавливать рабочие отношения, сотрудничать в достижении цели со сверстниками.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить дистанцию 1,5 км на лыжах</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Прогулка на лыжах с повторением ранее изученных лыжных ходов

69-21			Контрольный урок по лыжной подготовке	Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой, Осваивать технику подъема «лесенкой». Моделировать технику базовых способов на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке.	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	Демонстрировать выполнение ступающий и скользящий шаг на лыжах, поворот переступанием на лыжах, как передвигаться змейкой, как подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой» и спускаться со склона в основной стойке	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого.</p> <p><b>Познавательные:</b> передвигаться на лыжах, выполнять поворот переступанием, подниматься на склон «полуелочкой» и «елочкой», спускаться со склона в основной стойке</p>	и свободе Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	Подготовит ь форму к занятиям в спортивном зале.
70-22			Техника безопасности и профилактика травматизма в спортивном зале.Броски мяча через волейбольную сетку	Техника безопасности и профилактика травматизма в спортивном зале.Проведение разминки в парах. Отрабатывать броски мяча через волейбольную сетку. Разучивание подвижной игры «Забросай противника мячами», воспитывать взаимопомощь во время игровой деятельности.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку	<p><b>Коммуникативные:</b> формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; вправлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Познавательные:</b>ум</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	Выполнять упражнения с мячом.

							еть выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»		
71-72-23-24			Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами», развивать быстроту реакции в игре.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Подвижная игра «Забросай противника мячами»	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку в парах, броски через волейбольную сетку на точность; играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты	Выполнять упражнения с мячом.
73-74-25-26			Броски мяча через сетку. Игра в пионербол с упрощенными правилами.	Проведение разминки в парах, проявлять координацию во время бросков мяча, через волейбольную сетку на точность. Пионербол по упрощенным правилам. Моделировать технику выполнения игровых действий в пионерболе.	Разминка в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Играть в пионербол.	Знать, как выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность. Овладеть правилами игры в пионербол.	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных си-	Выполнять упражнения на силу рук и прыжковые упражнения

							<b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку в тройках, броски через волейбольную сетку на точность; Играть в пионербол.	туациях, умение не создавать конфликты	
75-27			Ловля и передача мяча в тройках.	Повторение разминки с мячами в тройках, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, моделировать технику выполнения игровых действий в пионерболе.	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в тройках, пионербол.	Выполнять разминку с мячами в тройках, знать, как выполняется ловля и броски мяча в тройках, правила подвижной игры «Осада города»	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 подвижную игру «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки	Выполнять упражнения на силу рук и прыжковые упражнения
76-28			Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Подвижная игра «Салки с кольцами»	Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, разучивание подвижной игры «Салки с кольцами», воспитывать уважение и взаимопонимание к участникам игры.	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с кольцами»	Иметь представление, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с кольцами»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости,	Выполнять прыжки на скакалке за 30 с.

							указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <b>Познавательны е:</b> рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с кольцами».	сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
77-78-29-30		Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	Строевые упражнения на месте. Проявлять координацию во время прыжков через скакалку. Проведение разминки с игровым упражнением «Запрещенное движение», подвижных игр для зала и игрового упражнения на равновесиеПодвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Прыжки на скакалке за 30 сек.Подвижные игры для зала. Выполнять строевые упражнения. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча».	Объяснять, как выбирать подвижные игры для зала, уметь в них играть	<b>Коммуникативные:</b> ус танавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать уважение к иной точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с игровым упражнением «Запрещенное движение», выбирать подвижные игры для зала	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Выполнять поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	
79-31		Эстафета с мячом. Тестирование поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	Проявлять координацию в передаче мяча. Развивать быстроту выполнения поднимания туловища из положения лежа за 30 с. Соблюдать правила	Строевые упражнения на месте. Комплекс упражнений ОРУ с мячом. Тестирование поднимание туловища из положения лежа за 30 с.Броски мяча на	Рассказывать, как выполнять эстафетные элементы с мячом. Выполнять поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	<b>Коммуникативные:</b> ус танавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания	Выполнять отжимание от пола 8-15 раз.	

				<p>безопасности во время эстафеты. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	<p>дальность. Эстафета с мячом.</p>		<p>формировать уважение к иной точке зрения. <b>Регулятивные:</b> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений); сотрудничать в совместном решении задач. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять упражнения с мячом в эстафете, поднимание туловища из положения лежа за 30с.</p>	<p>чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
80-81-32-33-			<p>Командные подвижные игры: «Хвостики» и «День и ночь»</p>	<p>Проведение разминки в движении. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении игровой деятельности. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь»</p>	<p>Разминка в движении. Подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»</p>	<p>Знать правила игры «День и ночь», понимать, что значит команда. Уметь играть в подвижную игру «Хвостики»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; контролировать свою деятельность по результату. <b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Хвостики» и «День и ночь»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>Выполнять отжимание от пола 8-15 раз.</p>

Планирование учебного материала на IV четверть. Баскетбол (6 ч.), лёгкая атлетика(10 ч), подвижные игры (5 ч)									
№ уро ка	Дата проведения		Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Характеристика видов учебной деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание
	по плану	фак тиче ски				Предметные	Метапредметные УУД	Личностные	
82- 1			Техника безопасности и профилактика травматизма в спортивном зале.Броски и ловля мяча в парах	Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Проявлять координацию в передаче мяча двумя руками в парах, ловля и передача мяча в движение. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел»	Знать, что такое броски и ловля мяча, как проводится разминка с мячами, правила игры «Котел»	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера. умение убеждать).</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку с мячом, бросать и ловить мяч разными способами, играть в подвижную игру «Котел»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Выполнять упражнения с мячом.

83- 2			Работа органов пищеварения. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в шаге, в движении по прямой.	Повторение разминки с мячом, осваивать технику броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Разучивание техники ведения мяча (правой, левой рукой) на месте, в шаге, в движении по прямой.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху». Техника ведения мяча (правой, левой рукой) на месте, в шаге, в движении по прямой.	Знать технику ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в шаге, в движении по прямой.	<p><b>Коммуникативные:</b>слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b>контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b>выполнять технику ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в шаге, в движении по прямой.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие	Выполнять упражнения с мячом.
84- 3			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	<p><b>Коммуникативные:</b>с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b>осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b>выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Выполнять упражнения с мячом.

								взрослыми в разных социальных ситуациях	
85-4			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности	Выполнять отжимание от пола 8-15 раз.
86-5			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки».	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки».	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры «Охотники и утки»	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества	Выполнять отжимание от пола 8-15 раз.

							правилу. <b>Познавательные:</b> Выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки».	со сверстниками и взрослыми.	
87-6			Защита и нападение. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Разучивание тактических действий в защите и нападение. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Разминка с беговыми упражнениями и тактическими действиями (передвижение в стойке баскетболиста). Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Иметь представление о технике защиты и нападения в игре баскетбол. Играть в баскетбол по упрощенным правилам.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> выполнять тактических действий в защите и нападение. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Выполнять отжимание от пола 8-15 раз.
88-7			Техника безопасности и профилактика травматизма на уроке легкой атлетике. Обучение прыжка в высоту с прямого разбега	Техника безопасности прыжка в высоту. Разучивание разминки на гимнастических скамейках, техники прыжка в высоту с прямого разбега, подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, что такое прыжок в высоту, как он выполняется, правила игры «Бегуны и прыгуны»	<b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной	Отрабатывать прыжковые упражнения

			3 — 5 шагов.				<p>содержание и излагать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>	<p>ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>	
89-90-8-9			Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Иметь представление, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	<p><b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза.
91-			Влияние занятий	Знакомство с влиянием	Влияние занятий фи-	Иметь	<b>Коммуникативные:</b>	Развитие	Выполнять

10			физической культурой на воспитание характера человека. Учет прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов.	занятий физической культурой на воспитание характера человека. Прыжок в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Метание в цель с бм.	физической культурой на воспитание характера человека. Учет прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений, маховые упражнения правой и левой ногой, техника метания в цель с бм.	представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. маховые упражнения правой и левой ногой, техника метания в цель с бм.	слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <b>Познавательные:</b> проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять маховые упражнения правой и левой ногой. Выявлять ошибки в технике метания в цель с бм.	мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	спец. беговые упражнения
92-11			Учет метания в цель. Челночный бег 3x10м.	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Учет метания в цель из 5 бросков 3 раза, строевые упражнения: повороты на месте, высокий старт. Челночный бег 3x10м. Линейная эстафета с этапом до 30 м.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Осваивать строевые упражнения: повороты на месте. Выполнять метание в цель с бм. Выявлять ошибки в технике положения	Знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила челночного бега 3x10м., линейной эстафеты.	<b>Коммуникативные:</b> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Выполнять спец. беговые упражнения

					высокого старта. Выполнять челночный бег 3x10м. Развивать скорость и координацию в линейной эстафете с этапом до 30 м.		оценку взрослого и сверстника. <b>Познавательные:</b> проходить тестирование метания малого мяча на точность, отрабатывать челночный бег 3x10м.	на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	
93-12		Подвижные игры: «Мышеловка», «Пингвины с мячом».	Разучивание беговой разминки, разучивание различных вариантов подвижной игры «Пингвины с мячом», повторение игры малой подвижности «Мышеловка»	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Пингвины с мячом», подвижная игра «Мышеловка»	Знать варианты подвижной игры «Пингвины с мячом», правила подвижной игры «Мышеловка»	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. <b>Познавательные:</b> играть в различные варианты подвижной игры «Пингвины с мячом», в игру малой подвижности «Мышеловка»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Выполнять медленный бег до 4мин.	
94-13		Бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. Учет по челночному бегу 3x10 м.	Разучивание разминки в колонне, тестирование челночного бега 3 x10 м, бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	Разминка в колонне, тестирование челночного бега 3x10м., бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м . , выполнять бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	<b>Коммуникативные:</b> владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую ин-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Выполнять медленный бег до 4мин.	

							<p>формацию.</p> <p><b>Познавательные:</b> пройти тестирование челночного бега 3х10м., с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	
95-14		<p>Учет по прыжкам в длину с места. Обучение прыжка в длину с разбега 3—5 шагов.</p>	<p>Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, и обучение прыжка в длину с 3-5 шагов разбега, проведение подвижной игры «Собачки»</p>	<p>Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, прыжок в длину с разбега 3—5 шагов, подвижная игра «Собачки»</p>	<p>Владеть правилами тестирования прыжка в длину с места, прыжок в длину с разбега 3—5 шагов, правила подвижной игры «Собачки»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b> пройти тестирование прыжка в длину с места, осваивать прыжок в длину с разбега, играть в игру «Собачки».</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками.</p>	<p>Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза.</p>	
96-15		<p>Подвижные игры: «Мышеловка», «Пингвины с мячом».</p>	<p>Разучивание разминки в движении, повторять различные варианты подвижной игры «Пингвины с мячом», повторение игры малой подвижности «Мышеловка»</p>	<p>Разминка в движении, различные варианты подвижной игры «Пингвины с мячом», подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>Применять варианты подвижной игры «Пингвины с мячом», правила подвижной игры «Мышеловка»</p>	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,</p>	<p>Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза.</p>	

							<p><b>Регулятивные:</b> осознать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции.</p> <p><b>Познавательные:</b> играть в различные варианты подвижной игры «Пингвины с мячом», в игру малой подвижности «Мышеловка»</p>	<p>развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	
97-16		Учет по бегу на 30 м. Совершенствование прыжки в длину с разбега 3—5 шагов.	Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, совершенствование прыжки в длину с разбега 3—5 шагов, повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с разбега 3—5 шагов подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Хвостики»	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	Выполнять прыжковые упражнения по 3 раза.	
98-17		Учет прыжка в длину с разбега 3—5 шагов. Медленный бег до 2 минут.	Повторение разминки в движении, тестирование прыжки в длину с разбега 3—5 шагов, медленный бег до 2 минут, повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении, тестирование прыжки в длину с разбега 3—5 шагов, медленный бег до 2 минут, подвижная игра «Хвостики»	Знать правила тестирования прыжка в длину с разбега 3—5 шагов, медленный бег до 2 минут, правила подвижной игры «Хвостики»	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям,</p>	Выполнять медленный бег до 4 мин.	

							<p>форме. <b>Регулятивные:</b> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><b>Познавательные:</b> проходить тестирование прыжка в длину с разбега 3—5 шагов, играть в подвижную игру «Хвостики»</p>	<p>развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>	
99-18		Бег 1000 м.	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробьи - вороны»	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны»	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	Выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине.	
100-19		Подвижные игры: «Воробьи, вороны», «Пустое место».	Повторение разминки в движении, повторять подвижной игры « Воробьи, вороны», «Пустое место».	Разминка в движении, подвижной игры «Воробьи, вороны», «Пустое место».	Применять подвижной игры «Воробьи, вороны», «Пустое место».	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного</p>	Выполнять медленный бег до 4мин.	

							<p>точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции.</p> <p><b>Познавательные:</b> играть в подвижные игры «Воробьи, вороны», «Пустое место».</p>	<p>смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми</p>	
101 -20			Учет 6 минутного бега.	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение 6 минутного бега, повторение подвижной игры «Воробьи — вороны»	Разминка, направленная на развитие гибкости, 6 минутный бег, подвижная игра «Воробьи — вороны»	Иметь представление, как распределять свои силы, чтобы пробежать 6 минутный бег без отдыха, правила подвижной игры «Воробьи — вороны»	<p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p><b>Познавательные:</b> пробегать 6 минутный бег без отдыха, играть в подвижную игру «Воробьи — вороны»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>	Отрабатывать силовые упражнения
102 -21			«Правила пользования солнечными и воздушными	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, знакомство с правилами	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества,	Называть правила пользования солнечными и воздушными ваннами	<b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точноcтью выражать	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Играть в игры на улице.

			ваннами». Круговая эстафета.	пользования солнечными и воздушными ваннами , проведение круговой эстафеты.	круговая эстафета.	, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила круговой эстафеты.	свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <b>Познавательные:</b> рассказывать о правилах пользования солнечными и воздушными ваннами, принимать участие в круговой эстафете.	личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
103 - 105 22-24			Подвижные игры: «Воробьи, вороны», «Пустое место».	Повторение разминки в движении, повторять подвижной игры « Воробьи, вороны», «Пустое место».	Разминка в движении, подвижной игры «Воробьи, вороны», «Пустое место».	Применять подвижной игры «Воробьи, вороны», «Пустое место».	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. <b>Познавательные:</b> играть в подвижные игры « Воробьи, вороны», «Пустое место».	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Играть в игры на улице.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество Начальная школа	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Рабочие программы « Физическая культура» 1 —4 классы. В.И. Лях Москва «Просвещение» 2012 г.	Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям.
<b>3</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
3.1	Цифровая фотокамера	Д	
3.2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей

4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Перекладина гимнастическая	Г	
4.3	Бревно гимнастическое напольное	Г	
4.4	Козёл гимнастический	Г	
4.5	Конь гимнастический	Г	
4.6	Маты гимнастические	Г	
4.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
4.8	Мяч малый (теннисный)	К	
4.9	Скакалка гимнастическая	К	
4.10	Палка гимнастическая	К	
4.11	Обруч гимнастический	Г	
4.12	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	<i>Лёгкая атлетика</i>		
4.13	Планка для прыжков в высоту	Г	
4.14	Стойка для прыжков в высоту	Г	
4.15	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д	
4.16	Номера нагрудные	Г	
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
4.17	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Г	
4.18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.19	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
4.20	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
4.21	Сетка волейбольная	Д	
4.20	Мячи волейбольные и резиновые	Г	

4.21	Табло перекидное	Д	
4.22	Мячи футбольные	Г	
4.23	Номера нагрудные	Г	
4.24	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	<i>Туризм</i>		
4.25	Палатки туристские	Г	
4.26	Рюкзаки туристские	Г	
	<i>Лыжная подготовка</i>		
4.27	Лыжи и лыжные палки	Г	
	<i>Измерительные приборы</i>		
4.28	Секундомер	Д	
	<i>Средства первой помощи</i>		
4.29	Аптечка медицинская	Д	
5	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Полоса препятствий		
5.3	Лыжная трасса		

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения; Д—демонстрационный экземпляр (1экз.); К—комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г—комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

## ПРЕДМЕТНЫЕ

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать об исторических сведениях о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних);
- определять связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечнососудистой системы во время двигательной деятельности;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов, между развитием физических качеств и органами чувств;
- дать оценку своему уровню личной гигиены;
- выполнять упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное);

- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

### Регулятивные

*Учащиеся научатся:*

- ✓ понимать цель выполняемых действий;
- ✓ выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- ✓ адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- ✓ использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- ✓ анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- ✓ вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- ✓ продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- ✓ объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- ✓ самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- ✓ координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### Познавательные

*Учащиеся научатся:*

- ✓ различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- ✓ характеризовать основные физические качества;
- ✓ группировать игры по видам спорта;
- ✓ устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- ✓ сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- ✓ устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

## **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- ✓ рассказывать о профилактике нарушений осанки;
- ✓ высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- ✓ выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- ✓ задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- ✓ понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У обучающихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

## **Литература:**

**Для учителя:**

1. Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2012 год.

2. «Физическая культура» 1-4 классы. В.И.Лях Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «просвещение» 2013г.
3. Контрольно – измерительные материалы, физическая культура входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы, Москва «ВАКО» 2012год.
4. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе» 2012-2013 год
5. Русские народные подвижные игры – М.Ф. Литвинова.
6. Внеурочная деятельность учащихся «Волейбол» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслова.Пособие для учителей и методистов, Москва «Просвещение» 2011г.
7. Внеурочная деятельность учащихся «Легкая атлетика» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслова.Пособие для учителей и методистов, Москва «Просвещение» 2011г.
8. Настольная книга учителя физической культуры – под редакцией Л.Б. Кофмана, Г.И. Погадаев.

**Для учеников:**

1. Подвижные игры 1-4 классы Мозаика детского отдыха А.Ю. Патрикеев «Вако» 2009.