

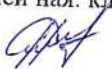
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Дагестан

М.О Рутульский район

МКОУ "Рутульская СОШ №2 им. А.М.Мирзоева"

РАССМОТРЕНО  
На МО Учителей нач. классов

Адураева Р.А. 

Протокол №

от "" г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам директора по УВР

Абасова Р.А.

Протокол №

от "" г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Давудов И.И. 

Приказ №

от "" г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4609338)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Эминова Мелек Маллараджабовна  
Учитель нач. классов

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре на 2 кл. построена и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон Министерства образования и науки Российской Федерации « Об Образовании»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)
3. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованных ( допущенных ) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях реализующих программы начального общего образования в 2021-22 учебном году.
5. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с ФГОС
6. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утверждённый приказом Минобрнауки РФ

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

Программа для 2- класса рассчитана на 68 часов при 2 занятиях в неделю . Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти . Итоговая аттестация производится на основании четвертных отметок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

## Основные содержательные линии

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

## Цели обучения

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление. Творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;

Содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

1. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержании программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физкультуры подразделять на три типа:

> *С образовательно-познавательной направленностью* (на таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре.)

> *С образовательно-предметной направленностью* (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.)

> *С образовательно-тренировочной направленностью* (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.)

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, во время прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

## **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учётом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: *знать/понимать* - перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; *уметь* - владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности - *использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## Основное содержание.

### 2 класс ( 68 часов)

#### Знания о физической культуре

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

#### Способы физической деятельности

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

## Физическое совершенствование

### *Гимнастика с основами акробатики 10 часов.*

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

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### *Легкая атлетика 22 часа.*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

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

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

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

### *Лыжные гонки 12 часов.*

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### *Подвижные игры 24 часа.*

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

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки - желуди - орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

**На занятиях физической культуры для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков:** урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала, оборудованного спортивным инвентарём, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятий бегом.

Результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

### Уровень физической подготовленности

#### 2 класс

| Контрольные упражнения                                      | Уровень  |         |        |         |         |        |
|-------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
|                                                             | высокий  | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|                                                             | Мальчики |         |        | Девочки |         |        |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 - 16  | 8 - 13  | 5 - 7  | 13 - 15 | 8 - 12  | 5 - 7  |
|                                                             |          |         |        |         |         |        |

|                                        |                      |                         |                         |                      |                         |                         |
|----------------------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Прыжок в длину с места (см)            | 143 - 150            | 128 - 142               | 119 - 127               | 136 - 146            | 118 - 135               | 108 - 117               |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта (сек)       | 6,0 - 5,8            | 6,7 - 6,1               | 7,0 - 6,8               | 6,2 - 6,0            | 6,7 - 6,3               | 7,0 - 6,8               |
| Бег 1000 м                             | Без учета времени    |                         |                         |                      |                         |                         |

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Отметка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Отметка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Отметка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Отметка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классах оценка не выставляется. 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.

## Универсальные учебные действия на уроках физической культуры

Предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- Основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

- Освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- Развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости.
- Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- В области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- В области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта - формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действий; распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

### Приоритеты предметного содержания в формировании УУД

|                   |                                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Смысловые акценты | Физическая культура                                                                                |
| Личностные        | Смыслообразование, нравственно-этическая ориентация                                                |
| Регулятивные      | Целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, алгоритмизация действий |
| Коммуникативные   | Взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперацию                                |

### Виды универсальных учебных действий

|                     |                       |                          |
|---------------------|-----------------------|--------------------------|
| Личностные действия | Регулятивные действия | Коммуникативные действия |
|---------------------|-----------------------|--------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Смыслообразование</b><br/>Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развития познавательных интересов, учебных мотивов;</li> <li>- формирования мотивов достижения и социального признания;</li> <li>- мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.</li> </ul> <p>Ученик должен задаваться вопросом: какое значение и какой смысл имеет для меня учение? - и уметь на него отвечать.</p> | <p><i>Целеполагание</i> - как постановка учебной задачи на основе того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>планирование</i> - определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;</li> <li>- <i>прогнозирование</i> - предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;</li> <li>- <i>контроль</i> в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;</li> <li>- <i>коррекция</i> - внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;</li> <li>- <i>оценка</i> - выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;</li> <li>- <i>саморегуляция</i> как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и к преодолению препятствий.</li> </ul> | <p>планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками - определение цели, функций участников, способов взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка вопросов - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;</li> <li>- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;</li> <li>- управление поведением партнёра - контроль, коррекция, оценка его действий;</li> </ul> <p>умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Сочетание элементов современных образовательных технологий в структуре урока физической культуры.

| №  | Этап урока                    | Варианты использования образовательных технологий.                                        |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Актуализация знаний           | Игровые технологии, педагогика сотрудничества, сдоровьесберегающий подход.                |
| 2. | Сообщение темы и целей урока. | Проблемное обучение, педагогика сотрудничества, информационно-коммуникативные технологии. |
| 3. | Работа по теме урока.         | Технология активного учебного процесса, индивидуальный и                                  |

|    |                                         |                                                                                                                          |
|----|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                         | дифференцированный подход, гуманно-личностная технология, развивающее обучение, игровые технологии, проблемное обучение. |
| 4. | Физкультминутка.                        | Здоровьесберегающие технологии.                                                                                          |
| 5. | Индивидуальная (самостоятельная) работа | Информационно-коммуникативные технологии.                                                                                |
| 6. | Итог урока.                             | Гуманно-личностная технология.                                                                                           |
| 7. | Рефлексия.                              | Здоровьесберегающий подход.                                                                                              |

## Материально-техническая база

### Спортивное оборудование и инвентарь:

- мячи футбольные .
- мячи для большого тенниса.
- мячи набивные.
- скакалки

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс на 2021-2022 учебный год (68 ч)

| № урока | Дата | Тема урока                                                                                                       | Кол-во часов | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       |      | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. Отработка навыков бега.         | 1            | Объяснение ТБ на уроках легкой атлетики. Ознакомить учащихся с содержанием занятий по физической культуре. Повторение строевых упражнений и команд. ОРУ. Бег с изменением направления и скорости. Бег в удобном, спокойном темпе 3-5 мин. Подвижные игры: «Вороной конь», «День и ночь».                                                                                                            |
| 2       |      | Бег на короткие дистанции с высокого старта. Беседа о своем здоровье и значении занятий физическими упражнениями | 1            | Беседа о своем здоровье и значении занятий физическими упражнениями. Повторение строевых упражнений: самостоятельное построение, размыкание в колонне и шеренге на вытянутую руку, расчет по порядку. ОРУ на месте, без предметов. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, полуприседе. Беговые упражнения, бег с высокого старта. Подвижные игры: «Царь горы», «Тише едешь, дальше будешь». |

|   |  |                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 |  | Высокий старт, бег со старта по команде. Прыжки со скакалкой.                              | 1 | Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе, бег в медленном темпе. Имитация прыжков птиц и животных, прыжки со скакалкой. Беговые упражнения. Отжимания. Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4 |  | Техника выполнения прыжков. Челночный бег 3х10 м.. Эстафеты.                               | 1 | Повторение строевых упражнений и команд. ОРУ в колоннах. Повторение техники выполнения прыжка в длину с места. Совершенствование техники челночного бега 3х10 м. Развивать выносливость( бег 2-3 мин.). Эстафеты. Подтягивание на низкой перекладине.                                                                                                                                                                                   |
| 5 |  | Бег 30 м с высокого старта.                                                                | 1 | Проведение беседы «Режим дня учащихся второго класса». Продолжить повторение строевых команд и упражнений. Упражнения в ходьбе, бег в медленном темпе. ОРУ. Упражнения на развитие быстроты движения ногами (подскоки на месте в быстром темпе на одной, на двух ногах; бег на короткие отрезки 10-12 м. с максимальной скоростью). Бег по дистанции 30м. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «С кочки, на кочку», «Третий лишний». |
| 6 |  | Учет техники прыжка с места Эстафеты                                                       | 1 | Повторение строевых команд и упражнений. Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ для формирования правильной осанки. Учет по прыжкам в длину с места. Приседания. Подвижные игры «Салки».                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7 |  | Учет по челночному бегу 3х10 м. Совершенствование техники метания мяча в цель с 3-4 шагов. | 1 | Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ для формирования правильной осанки. Учет по освоению навыков челночного бега 3х10 м. Упражнения в метании мяча в цель с места. Подвижная игра «Выжигало»                                                                                                                                                                                                                           |
| 8 |  | Учет в беге на время 30 м.. Совершенствование техники метания мяча на дальность.           | 1 | Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ в кругу. Учет ( на время) в беге 30 м. Упражнения в метание мяча на дальность с                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |  |                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |                                                                                                   |   | места. Подвижная игра «Выжигало».                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 9  |  | Отработка техники длительного бега. Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность. | 1 | Беседа о здоровье: слух и зрение, их значение для человека. ОРУ в ходьбе. Беговые, прыжковые упражнения. Развивать выносливость (бег 3-5 мин.). Выполнение упр. на восстановление дыхания. Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность. Подвижная игра «Меткий стрелок». |
| 10 |  | Отработка техники медленного бега. Преодоление полосы с препятствиями.                            | 1 | Беседа о влиянии на учебу нарушений режима дня. ОРУ в ходьбе. Беговые, прыжковые упражнения. Закрепить технику и подбор темпа медленного бега. Преодоление полосы с препятствиями.                                                                                                        |
| 11 |  | Техника безопасности на уроках в подвижные игры. Упражнения с мячом.                              | 1 | Беседа о ТБ на уроках с подвижными играми. Закрепление навыков строевых упражнений, ходьбы и бега в медленном темпе. Выполнение упражнений с мячом. Эстафеты с мячом.                                                                                                                     |
| 12 |  | Ловля и передача мяча в парах.                                                                    | 1 | Беседа о значении утренней гимнастики для здоровья человека. Закрепление навыков строевых упражнений, ходьбы и бега в медленном темпе. Комплекс ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Рыбаки и рыбка». Упражнения в ловле и передачи мяча двумя руками в паре. Подвижная игра «11».           |
| 13 |  | Ловля и передача мяча в парах, ведения на месте и в движении.                                     | 1 | ОРУ в движении с акцентом на пальцы и кисти рук. Беговые упражнения. Закрепить технику ловли и передачи мяча двумя руками в парах.                                                                                                                                                        |

|    |  |                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | и в движении. Эстафеты с мячом.                                                            |   | ловли и передачи мяча на месте в парах, ведения мяча на месте, в движении. Эстафеты с мячом.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 15 |  | Отработка техники ловли и передачи мяча на месте, в движении по заданию. Подвижные игры. ✓ | 1 | Ходьба, беговые упражнения. Повторение ОРУ с мячом. Упражнения на совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте в парах, ведения мяча на месте, в движении по заданию. Подвижная игра «Успей поймать».                                                                                                                                                                       |
| 16 |  | Отработка техники броска в кольцо двумя руками снизу.                                      | 1 | ОРУ в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Провести учет по наклону туловища сидя на полу. Повторить упражнения на совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте в группах, ведения мяча на месте, в движении по заданию. Повторение техники броска мяча в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Кто больше наберет очков?»                                        |
| 17 |  | Отработка техники броска в кольцо двумя руками снизу после ведения мяча.                   | 1 | Ходьба с изменением направления. ОРУ на осанку. Повторить упражнения на совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте в группах, ведения мяча на месте, в движении по заданию. Повторение упр. в броске в кольцо двумя руками снизу после ведения мяча. Подвижная игра «Метко в цель».                                                                                       |
| 18 |  | Объяснение правил игры в «Мини-баскетбол». Проведение учебной игры.                        | 1 | ОРУ в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Повторить упражнения на совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте в группах, ведения мяча на месте, в движении по заданию. Остановка в движении по звуковому сигналу учителя. Закрепление броска в кольцо двумя руками снизу. Объяснение правил игры в «Мини-баскетбол». Проведение учебной игры. Отжимания от скамейки. |

|    |   |                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | ✓ | Повторение правил игры в «Мини-баскетбол». Проведение учебной игры.                                             | 1 | Беседа о влиянии на организм человека вредных привычек. Проверка навыков строевых упражнений. Упражнения в ходьбе, с изменением направления. Бег с изменением скорости. ОРУ с мячом. Повторить упражнения на совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте в группах, ведения мяча на месте, в движении по заданию. Остановка в движении по звуковому сигналу учителя. Закрепление броска в кольцо двумя руками снизу. Повторение правил игры в «Мини-баскетбол». Проведение учебной игры. |
| 20 |   | Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие гибкости и ловкости. Учет по подъему туловища лежа на полу. | 1 | Беседа о ТБ на уроках гимнастики. Упражнения в ходьбе, с изменением направления. Бег с изменением скорости. ОРУ в парах на сопротивление. Провести учет по подъему туловища лежа на полу. Эстафеты с предметами.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 21 |   | Роль акробатических упражнений для физического развития. Группировки. Перекаты в группировке.                   | 1 | Беседа о роли акробатических упражнений для физического развития. ОРУ на гибкость. Повторение упражнений в группировке. Перекаты назад и вперед в группировке. Развивать ловкость (принятие заданных положений и поз). Отжимания.                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 22 |   | Ритмическая гимнастика. Упражнения на равновесие. Стойка на лопатках с поддержкой.                              | 1 | Строевые упражнения. Ходжение по скамейке, лазание по гимнастической стенке. Разучивание упражнений ритмической гимнастики. Из положения «группировка» повторить перекаты вперед и назад с последующей стойкой на лопатках с поддержкой. Подвижная игра «День и ночь».                                                                                                                                                                                                                                |
| 23 |   | Ритмическая гимнастика. Упражнения в лазании и перелазании. Кувырок вперед из упора присев.                     | 1 | Упражнения в ходьбе. Повторить упражнения ритмической гимнастики. Лазания по гимнастической стенке. Перелазание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |   |                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |                                                                                                         |   | препятствий. Повторение техники кувырка вперед из упора присев. Подвижная игра «Иголочка и нитка».                                                                                                                                                                                                                            |
| 24 |   | Перелазание через препятствия и пролазание под препятствием. Кувырок вперед из упора присев.            | 1 | Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с гимнастической палкой. Отжимание от скамейки. Отработка техники кувырка вперед из упора присев. Эстафеты в лазании и перелазании. Перетягивание каната.                                                                                                         |
| 25 |   | Упражнения в равновесии. «Мост» со страховкой. Лазание по наклонной скамейке.                           | 1 | Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения на гибкость. Лазание по наклонной скамейке. Выполнение упражнения «Мост» со страховкой и без. Подвижные игры.                                                                                                                                              |
| 26 | ✓ | ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату произвольным способом. Повторение техники кувырка назад. | 1 | Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату произвольным способом. Повторение техники кувырка назад. Подвижная игра «Звери и птицы».                                                                                                                               |
| 27 |   | ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника, отработать кувырок назад. Подтягивание в висе.           | 1 | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Выполнение упр. «Мост» без помощи помощника., отработать кувырок назад. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Бегуны, прыгуны».                                                                                                                                                         |
| 28 |   | ОРУ со скакалкой. Разучивание акробатической комбинации. Упражнения в висе на гимнастической стенке.    | 1 | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ со скакалкой. Разучивание акробатической комбинации (ласточка, упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат в упор присев, «Мост» из положения лежа на спине, основная стойка). Упражнения в висе на гимнастической стенке. Подвижная игра «Бегуны, прыгуны». |
| 29 |   | Ритмическая гимнастика. Переворот                                                                       | 1 | Выполнение упражнений ритмической гимнастики.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|    |  |                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  | боком «Колесо». Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелазанием и пролезанием.                                            |   | Комплекс подводящих упражнений для совершенствования переворота боком: «Колесо». Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелазанием и пролезанием. Отжимание.                                                                                                                                                                                              |
| 30 |  | ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.        | 1 | Ознакомление с ТБ на уроках лыжной подготовки. Повторение техники надевания и переноски лыж. Повторить навыки построения и перестроения на лыжах (построение с лыжами в руках, основная стойка на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.                                                                                                      |
| 31 |  | Отработка техники передвижения скользящим шагом в шеренге. Развитие выносливости в ходьбе.                                        | 1 | Повторить ТБ на уроках лыжной подготовки. Продолжить формирование навыков передвижения на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости в ходьбе.                                                                                                                                                                                                               |
| 32 |  | Обучение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 1 | Беседа о закаливании, видах закаливания и их влиянии на организм человека. Продолжить формирование навыков передвижения на лыжах скользящим шагом. Повторение техники поворота на месте переступанием вокруг пяток лыж. Обучение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным шагом без палок.                                                         |
| 33 |  | Отработка техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным шагом без палок и с палками                                       | 1 | Продолжить разучивание техники выполнения передвижений на лыжах (высокая и низкая стойка на лыжах, скользящий шаг). Отработка техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным шагом без палок и с палками. Прохождение дистанции до 1000 м. с целью закрепления техники попеременнодвухшажного шага и движения рук. Закрепление техники поворота на месте |

|    |   |                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |                                                                                                                        |   | переступанием вокруг пяток лыж.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 34 |   | Совершенствование передвижения попеременным двухшажным шагом с палками. Подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке. | 1 | Совершенствование техники одноопорного скольжения без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением. Прохождение дистанции до 1000 м. с целью закрепления техники скользящего шага, попеременно двухшажного хода и развития выносливости у учащегося в ходьбе по дистанции. Повторение техники подъема на склон 15-20 градусов, спуск со склона в низкой стойке. |
| 35 |   | Спуск в основной стойке<br>Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом.                                   | 1 | Отработка техники попеременного двухшажного шага. Отработка техники подъема на склон 15-20 градусов, спуск со склона в низкой стойке, в основной стойке.                                                                                                                                                                                                                        |
| 36 |   | Отработка техники попеременного двухшажного шага. Круговая эстафета на лыжах.                                          | 1 | Отработка техники попеременного двухшажного шага. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Круговая эстафета на лыжах.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 37 |   | Отработка техники попеременного двухшажного шага. Закрепление техники подъема и спуска.                                | 1 | Отработка техники попеременного двухшажного шага. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Подвижная игра «Кто дальше проскользит?»                                                                                                                                                                                                                                     |
| 38 | ✓ | Учет по технике подъема и спуска. Эстафеты на лыжах.                                                                   | 1 | Передвижение по кругу, чередуя изученные лыжные ходы. Проведение учета умений по технике подъема и спуска.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 39 |   | Развитие выносливости в ходьбе и беге на лыжах.                                                                        | 1 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игра «Метко в цель на лыжах».                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 40 |   | Контроль прохождения дистанции на лыжах.                                                                               | 1 | Передвижение скользящим шагом дистанции 500 м. на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, спуск в основной стойке.                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |   |                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41 |   | Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.                                                       | 1 | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне до 1 км.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 42 |   | Техника безопасности во время занятий играми. Совершенствование техники упражнений с мячом.             | 1 | Повторение техники безопасности во время занятий играми. Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ с мячом в парах. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Выжигало».                                                                                                                        |
| 43 |   | Упражнения в жонглировании мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении.                           | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе. Беговые упражнения. Упражнения в жонглировании мяча. Ведения на месте с последующей передачей партнеру, ведения в движении.                                                                                                                                              |
| 44 | ✓ | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.                                          | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе. Беговые упражнения. Упражнения в жонглировании мяча. Ведения на месте с последующей передачей партнеру, ведения в движении с изменением направления. Эстафеты с мячом.                                                                                                   |
| 45 |   | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Бросок мяча снизу на месте в щит.               | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе. Беговые упражнения. Упражнения в паре с мячом: ловли, передачи на месте. Ведения на месте с последующей передачей партнеру, ведения в движении по заданию учителя. Отработка техники броска мяча снизу двумя руками в щит.                                               |
| 46 |   | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Ознакомление с правилами игры в мини-баскетбол. | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе. Беговые упражнения. Упражнения в паре с мячом: жонглирование, ловли, передачи на месте. Ведения на месте с последующей передачей партнеру, ведения в движении по заданию учителя. Отработка техники броска мяча снизу двумя руками в щит. Учебная игра в мини-баскетбол. |
| 47 |   | Отработка упражнений в жонглировании баскетбольным мячом. Учебная игра в мини-баскетбол.                | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе. Беговые упражнения. Упражнения в паре с мячом: жонглирование, ловли, передачи на месте. Ведения на                                                                                                                                                                       |

|    |   |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |                                                                                        |   | месте с последующей передачей партнеру, ведения в движении по заданию учителя. Бросок мяча снизу на месте в щит.                                                                                                                                                    |
| 48 |   | Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 | Выполнение упражнений в ходьбе. Беговые упражнения. Упражнения в паре с мячом: жонглирование, ловли, передачи на месте. Ведения на месте с последующей передачей партнеру, ведения в движении по заданию учителя. Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижные игры. |
| 49 | ✓ | Отработка техники верхней передачи мяча над собой и в парах.                           | 1 | ОРУ с мячом. Упражнения на отработку верхней передачи мяча над собой, в паре. Подвижная игра «Мяч соседу».                                                                                                                                                          |
| 50 |   | Ознакомление с техникой нижней передачи мяча.                                          | 1 | ОРУ в ходьбе. Беговые, прыжковые упражнения. Ознакомление с техникой нижней передачи мяча. Упражнения на отработку верхней передачи мяча в парах. Подвижная игра «Мяч капитану».                                                                                    |
| 51 |   | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в кругу                                        | 1 | Упражнения в ходьбе. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на отработку верхней и нижней передачи мяча в кругу. Подвижная игра «11».                                                                                                                            |
| 52 |   | Отработка нижней прямой подачей мяча.                                                  | 1 | ОРУ в ходьбе. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на отработку верхней и нижней передачи мяча в парах. Упражнения на совершенствование прямой подачи мяча.                                                                                                    |
| 53 |   | Ознакомление с техникой верхней подачи мяча.                                           | 1 | Упражнения в ходьбе. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на отработку верхней и нижней передачи мяча, нижней прямой подачи. Ознакомление с упражнениями подводящими к отработке техники верхней подачи мяча. Подвижная игра «11».                             |

|    |  |                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 54 |  | Повторение правил игры в «Пионербол». Игра по упрощенным правилам.                            | 1 | Упражнения в ходьбе. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на отработку верхней и нижней передачи мяча, верхней и нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам в «пионербол».                                             |
| 55 |  | Учебная игра в «Пионербол».                                                                   | 1 | Упражнения в ходьбе. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на отработку верхней и нижней передачи мяча, верхней и нижней прямой подачи.. Игра по упрощенным правилам в «пионербол».                                            |
| 56 |  | Учебная игра в «Пионербол»                                                                    | 1 | Упражнения в ходьбе. Беговые, прыжковые упражнения. Упражнения на отработку верхней передачи мяча, нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам в «пионербол».                                                                |
| 57 |  | Повторить ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые команды. Разновидности ходьбы и бега.        | 1 | Повторить ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые команды. Упражнения в ходьбе и беге. Ускорения на короткие дистанции. Подвижная игра «Бегуны, прыгуны».                                                                           |
| 58 |  | Высокий старт. Челночный бег 3х10 м. Прыжки через скакалку.                                   | 1 | ОРУ в движении. Строевые команды. Упражнения в ходьбе и беге. Ускорения с высокого старата. Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры «Салки», «День и ночь».                                                    |
| 59 |  | Ознакомление с техникой низкого старта. Бег с изменением направления, темпа, ритма. Бег 30 м. | 1 | ОРУ в кругу. Различные виды ходьбы. Ознакомление с техникой низкого старта. Бег с изменением направления, темпа, ритма. Бег 30 м. Учет прыжка в длину с места.                                                                     |
| 60 |  | Отработка техники выполнения прыжков в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты                    | 1 | Упражнения в ходьбе. ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Обучение технике выполнения прыжков в длину с разбега в 5-7 шагов с отталкивание от полосы 60 см. и последующим прыжком. Эстафеты. Подвижная игра |

|     |  |                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                             |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |  |                                                                                                  |   | «Тише едешь, дальше будешь».                                                                                                                                                                                |
| 61  |  | Отработка навыков разбега и отталкивания одной ногой и приземлением на 2 ноги в прыжках в длину. | 1 | Упражнения в ходьбе. ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Отработка навыков разбега и отталкивания одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры                                                                |
| 62  |  | Метание малого мяча в цель с 3-4м. Учет прыжка в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты             | 1 | Упражнения в ходьбе. ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Учет прыжка в длину с разбега, с отталкиванием одной ногой и приземлением на 2 ноги. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Подвижная игра «Выжигало». |
| 63  |  | Метание мяча на дальность. Бег 30 м (учёт)                                                       | 1 | Упражнения в ходьбе. ОРУ. Беговые, прыжковые упражнения. Бег 30 м (учёт). Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Выжигало».                                                                      |
| 64  |  | Медленный бег до 5 мин Прохождение полосы препятствий. Учет метания мяча на дальность            | 1 | ОРУ в движении. Беговые, прыжковые упражнения. Медленный бег до 5 мин Прохождение полосы препятствий. Учет метания мяча на дальность. Подтягивание на низкой перекладине.                                   |
| 65  |  | Прыжки со скакалкой. Бег по пересечённой местности.                                              | 1 | ОРУ в движении. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой. Медленный бег до 5 мин. Подвижная игра «Меткий стрелок».                                                                                |
| 66  |  | Медленный бег до 5 мин Круговая эстафета.                                                        | 1 | ОРУ в движении. Беговые, прыжковые упражнения. Медленный бег до 5 мин. Эстафеты с предметами.                                                                                                               |
| 67  |  | Бег 1000м. без учета времени.                                                                    | 1 | Беговые, прыжковые упражнения. ОРУ на месте. Бег 1000м. без учета времени. Подвижные игры.                                                                                                                  |
| 68. |  | Эстафеты с предметами. Подвижные игры.                                                           | 1 | Беговые, прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами. Подвижные игры. Подведение итогов года.                                                                                                               |

|     |                                                                                                                                                                                                               |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.  | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте. Броски в цель (цель). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.                                                                     | Комплексный | Правила безопасного поведения при игре в баскетбол. Цели: развивать координационные способности; выполнять передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; - учить быстрому движению при броске мяча;                                                                    | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;                          | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом                                                | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы        |
| 70. | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте. Броски в цель (цель). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.                                                                     | Комплексный | За что назначается штрафной бросок? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности; выполнять передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; - играть в мини-баскетбол.                          | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;                          | Научатся: творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата                                                                                                                         | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                               | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 71. | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (цель). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.                                                | Комплексный | Как бросать мяч в корзину? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; закреплять навыки выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; - играть в мини-баскетбол.                                                                                          | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;                          | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| 72. | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (цель). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.                                                | Комплексный | Как выполнять броски одной рукой? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; учить бросать мяч одной рукой и попадать в цель; - играть в мини-баскетбол.                                                                                                       | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;                          | Научатся: технически правильно выполнять бросок мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.                               | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                               | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 73. | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (цель). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Комплексный | Ведение мяча. Цели: совершенствовать координационные способности; глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом; - учить выполнять ведение мяча на месте и в движении; контролировать свое эмоциональное состояние во время игры.                                                           | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;                          | Научатся: творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата; - выполнять ведение мяча на месте и в движении.                                                                        | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы        |
| 74. | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (цель). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Комплексный | Какие бывают игры с мячом Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности; выполнять ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; - играть в мини-баскетбол.                           | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;                          | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками  | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                               | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 75. | Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (цель, цель, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.                     | Комплексный | Как развивать выносливость, ловкость и координацию? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности; выполнять ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; - играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила                            | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |

|     |                                                                                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                     |                           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 76. | Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей                         | Комплексный | Правила выполнения упражнений в парах. Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; -учить правильно ставить руки при ловле мяча; -играть в мини- баскетбол.                                                                                                                                                            | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. | взаимодействия с игроками | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                            | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 77. | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей  | Комплексный | Как правильно выполнять ведение мяча? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини- баскетбол.                                                                     | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. | взаимодействия с игроками | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 78. | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей. | Комплексный | Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? Цели: учить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приема мяча от партнера -играть в мини- баскетбол.                                                                                                                                                     | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. | взаимодействия с игроками | Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом                                                                                    | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.              | оказывают бескорыстную помощь сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы              |
| 79. | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.           | Комплексный | Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини- баскетбол.                                                                | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. | взаимодействия с игроками | Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками     | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                                   | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| 80. | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.           | Комплексный | Какие бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо? Цели: закреплять навыки выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности выполнением ведения, передачи, бросков и ловлей мяча в элементах баскетбола; -играть в мини- баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. | взаимодействия с игроками | Научатся: технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. Соблюдать правила взаимодействия с игроками      | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.                    | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 81. | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Игра в мини- баскетбол. Развитие координационных способностей.              | Комплексный | Как развивать ловкость? Цели: совершенствовать навыки взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча. -играть в мини- баскетбол.                                                                                                                                                           | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол. | взаимодействия с игроками | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; -отбивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом; -выполнять остановку прыжком; - соблюдать правила                                     | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                            | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |

|                               |                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 82.                           | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.           | Комплексный | Ведение мяча правой, левой рукой. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности; выполнение ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.          | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; -отбивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом; -выполнять остановку прыжком. - соблюдать правила взаимодействия с игроками           | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.       | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 83.                           | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Комплексный | Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности; выполнение ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы        |
| 84.                           | Ловля и передача мяча в движении. Введение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Комплексный | Правила игры в баскетбол. Цели: совершенствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом; развивать координационные способности; выполнение ведение, передачи, бросков и ловлей мяча в подвижных играх с элементами баскетбола; -играть в мини-баскетбол.                  | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол  | Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| <b>Лёгкая атлетика (18 ч)</b> |                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                           |
| 85.                           | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».                                                | Комплексный | Что такое физические качества человека? Цели: развивать выносливость при выполнении бега в чередовании с ходьбой; -учить безопасному преодолению полосы препятствий.                                                                                                                      | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)                                             | Научатся: -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями                                                 | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| 86.                           | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».                                                | Комплексный | Как правильно дышать? Цели: развивать навыки, участвующие в процессе дыхания; -развивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при преодолении полосы препятствий.                                                                                                               | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)                                             | Научатся: - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; - проходить полосу препятствий.                                                                                                                     | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы        |
| 87.                           | Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».                                                   | Комплексный | Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: развивать выносливость при выполнении бега в чередовании с ходьбой; -развивать выносливость во время бега, при преодолении полосы препятствий, при проведении подвижных игр.                                      | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)                                             | Научатся: самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; организовывать и проводить подвижные игры; -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий.                    | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| 88.                           | Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м).                                                                                                                               | Комплексный | Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закреплять навык выполнения упражнений на развитие                                                                                                                                                                            | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабопересечённой                                                                 | Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во                                                                                                                                                           | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия;                                                                                                                                                                                                             | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |

|     | Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»                                                                                                                          |             | выносливости различными способами                                                                                                                                                                               | местности (до 1 км)                                                                                                                 | время занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                  | адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 89. | Равномерный бег (7-8 мин).<br>Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).<br>Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»                                | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции?<br><b>Цели:</b> учить бегу в равномерном темпе на длительное расстояние; закрепить навыки выполнения упражнений на развитие выносливости различными способами | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)                                      | <b>Научатся:</b> выполнять легкоатлетические упражнения; распределять свои силы во время бега.                                                                                          | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы        |
| 90. | Равномерный бег (7-8 мин).<br>Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).<br>Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»                                | Комплексный | Как чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге?<br><b>Цели:</b> учить чередовать ходьбу и бег в кроссовом забеге; -учить безопасному преодолению усложнённой полосы препятствий                                 | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)                                      | <b>Научатся:</b> проходить усложнённую полосу препятствий; - равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; -развивать выносливость различными способами.                        | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы.       |
| 91. | Равномерный бег (4 мин).<br>Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м).<br>Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».                              | Комплексный | Каковы правила развития выносливости?<br><b>Цели:</b> развивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх.                                                                                                    | <b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)                                      | <b>Научатся:</b> развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. - равномерно распределять свои силы чтобы пробежать 1000 м без остановки. | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| 92. | Ходьба и бег (4 ч)<br><br>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстрого бега». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | Комплексный | Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях?<br><b>Цели:</b> учить выполнять челночный бег 3х10 м; - развивать скоростно- силовые качества во время бега на дистанцию.                     | Знать: правила ТБ<br><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | <b>Научатся:</b> -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; равномерно распределять свои силы во время бега.       | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                               | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 93. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстрого бега». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                           | Комплексный | Как работать над распределением сил на дистанции?<br><b>Цели:</b> совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением.                                                                             | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)                      | <b>Научатся:</b> выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения; равномерно распределять свои силы во время бега.                                                   | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                               | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 94. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстрого бега». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                           | Комплексный | При каких видах бега применяются низкий и высокий старты?<br><b>Цели:</b> совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением                                 | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)                      | <b>Научатся:</b> выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; равномерно распределять свои силы во время бега.                                                           | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.<br><b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                      | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |
| 95. | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстрого бега». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                           | Комплексный | Что такое челночный бег? Корректировка техники бега.<br><b>Цели:</b> совершенствовать технику низкого и высокого старта; развивать скоростные качества в беге с ускорением                                      | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)                      | <b>Научатся:</b> выполнять упражнения для развития скоростных качеств; -грамотно использовать технику высокого старта при выполнении бега; - выполнять бег на 60 метров.                | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.       | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 96. | Прыжки (3ч)<br><br>Прыжок с поворотом на 180°. прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                                | Комплексный | Как выполняется прыжок в длину с места?<br><b>Цели:</b> развивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в челночном беге, способами.                                           | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги                             | <b>Научатся:</b> - выполнять прыжок в длину с места, соблюдая правила безопасного приземления -выполнять технически правильно челночный бег;                                            | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                               | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей                     |
| 97. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты.                                                                                          | Комплексный | Как выполнять прыжок в длину с разбега?<br><b>Цели:</b> формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая                                                                                         | <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в                                                       | <b>Научатся:</b> -технически правильно выполнять прыжки разными способами; -выполнять                                                                                                   | <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок                                                                                                                                                                                                                        | проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях |

|     |                                                                                                                                                                                                                |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                                                                                                                                             |             | правила безопасного приземления.<br>-закрепить технику прыжка в длину с разбега.                                                                                                                                                                                                              | прыжковую яму на две ноги                                                                                                                                                                          | прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления;                                                                                                                                             | <b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    |
| 98. | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.                                         | Комплексный | Как выполняется прыжок в высоту?<br><br>Цели: учить технике прыжка в высоту с разбега; формировать умения выполнять прыжки, разными способами соблюдая правила безопасного приземления.                                                                                                       | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги                                                                                                   | Научатся:<br>-выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;<br>-технически правильно выполнять прыжки разными способами соблюдая правила безопасного приземления;                                                | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.<br><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.                                                                                               | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей              |
| 99. | Метание мяча (4ч).<br><br>Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2х2м) с расстояния 4 – 5 метров. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростных и координационных способностей. | Комплексный | Каковы правила метания мяча? Как правильно поставить руку при метании?<br><br>Цели: учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность.                                                                                                                                  | Уметь:<br>правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель                                             | Научатся:<br>-выполнять легкоатлетические упражнения (метание мяча с правильной постановкой руки)<br>-грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения;                                     | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей              |
| 100 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4 – 5 метров. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростных и координационных способностей.       | Комплексный | Каковы правила выполнения метания? Как правильно передать и принять эстафету?<br><br>Цели:<br>формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность;<br>-метать предметы из разных положений;<br>-выполнять командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала. | Уметь:<br>Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Научатся:<br>-грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения;<br>- правильно передавать эстафету в различных ситуациях, соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет. | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы |
| 101 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4 – 5 метров. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростных и координационных способностей.       | Комплексный | Каковы правила выполнения метания? Как правильно передать и принять эстафету?<br><br>Цели:<br>формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность;<br>-метать предметы из разных положений;<br>-выполнять командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала. | Уметь:<br>Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Научатся:<br>-грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения;<br>- правильно передавать эстафету в различных ситуациях, соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет. | <b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.<br><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.<br><b>Коммуникативные:</b> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы |
| 102 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.<br><br>Подведение итогов учебного года.                   | Комплексный | Как использовать полученные в процессе обучения навыки?<br>Цели: формировать навык выполнения метания предметов в цель и на дальность;<br>-метать предметы из разных положений;<br>-командные действия в эстафете для закрепления учебного материала;                                         | Уметь:<br>правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Научатся:<br>-грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнения;<br>- правильно передавать эстафету в различных ситуациях;<br>- организовывать и проводить подвижные игры                    | <b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.<br><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.<br><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.       | проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей              |