

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная  
общеобразовательная школа № 615 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБОУ НОШ № 615  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Протокол от 21.08.2020 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ НОШ № 615  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Е.М. Смирнова



Приказ от 21.08.2020 № 183

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического объединения  
учителей начальных классов  
ГБОУ НОШ № 615  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Протокол от 21.08.2020 № 1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету Физическая культура

для 2 класса  
на 2020-2021 учебный год

Учитель: Данилова Ольга Васильевна  
(ФИО полностью)

Санкт-Петербург  
2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 2 класса.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями от 26 ноября 2010 г. № 1241; от 22 сентября 2011 г. № 2357; от 29 декабря 2014 г. № 1643), с учётом Примерной основной образовательной программы начального общего образования:

- Приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2014 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Минобрнауки России от 13.12.2013 г. № 1342 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015».
- Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Образовательная программа ГБОУ НОУ №615 Адмиралтейского района г. Санкт-Петербург.
- Учебный план ГБОУ НОУ №615 Адмиралтейского района г. Санкт-Петербург на 2016-2017год.

Рабочая программа по физической культуре ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- 1) Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразоват. организаций. М. Просвещение, 2014.
- 2) Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2012.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, 102 ч в 3 классе (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
------------------	---	-------------------

1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Лях В.И. Физическая культура Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2014	Д
2	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998	Д
2.3	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
3	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Музыкальный центр Аудиозаписи	Д
5	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5	Скамейка гимнастическая	
5.1	Комплект тренажеров “Тисса”	П
5.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, детский	Ф
5.4	Палка гимнастическая, клюшки для флорбола, палки для скандинавской ходьбы	Ф
5.5	Скакалка детская	К
5.6	Мат гимнастический	Ф
5.7	Кегли, кубики	Ф
5.8	Обруч пластиковый детский	К
5.9	Рулетка измерительная	К
6	<b>Средства первой помощи</b>	

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. Просвещение, 2011.
2. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
3. Лях В. И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. Физкультура и спорт, 2008.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2012г.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

### **СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ.**

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

*Формы стартового оценивания: сдача нормативов*



Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

*Формы текущего оценивания:* персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

*Формы промежуточной (итоговой) аттестации:* типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	3	2	1			
Подтягивание в висе				10	8	4

лежа, согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	140 – 150	121 – 139	110 – 140	133 – 142	116 – 132	105 – 115
Бег 30 м с высокого старта,	6,0 – 5,8	6,5 – 6,1	6,8 – 6,6	6,5 – 6,2	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8
Бег 1000 м, мин. с	5.30	6.00	6.30	6.30	7,00	7.30

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

### ***Знания о физической культуре.***

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка, и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы измерения частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности.***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время длительного бега. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

### ***Физическое совершенствование.***

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

Строевые упражнения: команды: ”Шире шаг!”, ”Чаще шаг!”, ”Реже!”, ”На первый-второй рассчитайсь!”; построение в 2 шеренги; передвижение по диагонали.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине, комбинация из освоенных элементов.

Упражнения на равновесие: ходьба на носках, приставными шагами по бревну; повороты на носках, перешагивание через набивные мячи.

Висы: вис на согнутых руках; поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной на гимнастической стенке; подтягивание в висе.

Лазанье и переползание: лазанье по наклонной скамейке в упоре на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через скамейку и горку матов.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

#### **Легкая атлетика**

Бег с ускорением, бег с высоким подниманием бедра, Бег в коридоре с максимальной скоростью. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (30 м). Бег на результат (30,). Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость.

Прыжки в длину с места и с разбега способом “согнув ноги”, многоскоки. Прыжки в высоту с места и с прямого разбега. Прыжки вглубь и выпрыгивание вверх.

Метание малого мяча с места и на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.

### **Спортивные игры.**

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча разными способами по прямой и по кругу, передачи мяча в парах, остановка мяча.

Баскетбол: основная стойка баскетболиста, специальные передвижения, передачи мяча от груди, ловля мяча., ведение мяча на месте и шагом по прямой. бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», эстафеты с баскетбольными мячами.

Волейбол: упражнения с волейбольными мячами, передачи мяча в парах и ловля мяча. Броски мяча через сетку, ловля мяча. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Передал-садись.», пионербол по упрощенным правилам.

**Кроссовая подготовка:** медленный равномерный бег до 6 минут; старт “группой”; преодоление небольших препятствий на местности. бег по пересеченной местности; кросс 1 км.

**Подвижные игры:** «Зайцы без логова», «Удочка», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», Хитрая лиса, Волк во рву, Колдунчики, Кот и мыши, Рыбаки и рыбки, Белые медведи., «Метко в цель», «Наступление», «Кто обгонит», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Волк во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафета зверей.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	36
3	Подвижные игры	29
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
6	Спортивные игры	18
	Всего часов:	102

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2- класс

№ Урока	Наименование разделов и тем	Тип/форма урока	Планируемые результаты			Средства обучения и ИКТ	Виды и формы контроля	Дата проведения	
			Освоение предметных знаний	УУД метапредметные	УУД личностные			планируемая	фактическая
<p><b><u>I- четверть</u></b>  <b>Лёгкая атлетика-10ч</b>  <b>Гимнастика-2ч</b>  <b>Спортивные и подвижные игры- 10ч</b>  <b>Основы знаний-1ч</b>  <b>Кроссовая подготовка-4ч.</b></p>									
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Игра: “Хитрая лиса ”.	Вводный	Иметь первоначальные представления о правилах техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Презентация: “ Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями и.	Опрос		
2	Бег на скорость. Высокий старт.	Комбинированный	Выполнять беговую разминку. Освоить технику высокого старта.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль совместной деятельности.	Сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни.	Секундамер. Мячи.	Наблюдение		
3	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Контрольный	Иметь представления о том как проводится тестирования бега на 30 м с высокого старта.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной	Принимать роль обучающихся, проявлять доброжелательн	Секунламер Мячи резиновые	Тестирование		

4	Метание малого мяча на дальность с места.	Повторение, закрепление.	Знать технику метания малого мяча на дальность.	взаимный контроль совместной деятельности.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	ность.  Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения. Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Малые мячи, кубики, эстафетные палочки.	Наблюдение		
5	Тестирование метания малого мяча на дальность	Контрольный	Иметь представление о том как проводится тестирования метания мяча на дальность.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Малые мячи, кубики, эстафетные палочки.	Тестирование		
6	Подвижные игры: “Колдунчики”, “Волки во рву”.	Игровой	Иметь представление о правилах подвижных игр: “Колдунчики”, “Волки во рву”.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Секундамер, мел, мяч футбольный, мяч волейбольный	Наблюдение		
7	Медленный равномерный бег.	Обучение новому материалу	Наблюдать за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития физического качества.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,		Секундамер, мел, мяч футбольный, мяч волейбольный	Наблюдение		

8	Бег по пересеченной местности. Преодоление небольших препятствий на местности.	Обучение новому материалу	Иметь представление о технике преодоления препятствий на местности.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Секундамер, мячи.	Наблюдение		
9	Подвижные игры: "Эстафета зверей", "Совушка".	Игровой	Иметь представление о правилах подвижных игр: "Эстафета зверей", "Совушка".	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Фишки, резиновые мячи.	Наблюдение		
10	Бег по пересеченной местности. Старт "группой".	Комбинированный			Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Мел, малые мячи для метания, футбольный, волейбольный мяч, скакалки.	Наблюдение		
11	Марш-бросок 1 км.	Комбинированный	Иметь представление о технике выполнения старта "группой".	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.		Наблюдение		
12	Кросс 1 км.	Контрольный			Осознавать личностный смысл учения, сопереживать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Кубики, малые мячи, стойки, резиновые мячи.	Тестирование		
13	Подвижные игры: "Охотники и утки", "Рыбаки и рыбки".	Игровой	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, умения контролировать скорость передвижения при беге на 1 км.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Осознавать личностный смысл учения, сопереживать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Мел, маты, фишки, мячи резиновые, обручи.	Наблюдение		
14	Прыжки в длину с места.	Контрольный	Иметь представление о	Умение технически правильно выполнять	Осознавать личностный смысл учения, сопереживать	Мел, рулетка, фишки, мячи резиновые, обручи.	Тестирование		
15									

16	Челночный бег 3x10м. Метание в цель,	Комбинированный	сдаче норматива по кроссу. Уметь распределять силы по дистанции.	двигательные действия.	ствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Мел, рулетка, фишки, мячи резиновые, обручи.	Наблюдение		
17	Челночный бег 3x10м.	Контрольный	Иметь представление о правилах подвижных игр: "Охотники и утки", "Рыбаки и рыбки".	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Стойки, фишки, эстафетные палочки.	Тестирование		
18	Подвижные игры: "Колдунчики", "Волки во рву".	Ролевой	Знать правила тестирования прыжка в длину с места.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Секундомер, стойки, кубики.	Наблюдение		
19	Бросок мяча снизу двумя руками.	Контрольный	Осваивать технику челночного бега, 3x10м. метания в цель,	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Секундомер, стойки, кубики.	Прием нормативов.		
20	Многоскоки. Метание в цель.	Комбинированный	Знать технику выполнения челночного бега 3x10м. Уметь выполнять задание с максимальной скоростью.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в дости-	Набивные мячи.	Наблюдение.		
21	Подвижные игры: "Кот и мыши", "Вороны и воробы".	Игровой	Проявлять качества силы, быстроты,			Малые мячи, фишки, кубики.	Наблюдение.		
22	Упражнения с волейбольными мячами.	Комбинированный				Кубики, фишки, скакалки.	Наблюдение.		
23									

24	Броски вверх над собой и ловля мяча. Упражнения с волейбольными мячами. Броски в стену и ловля мяча.	Комбинированный  Комбинированный	выносливости, ловкости во время игры.  Знать технику броска набивного мяча снизу двумя руками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	жении поставленной цели.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Волейбольные мячи, фишки. кубики.  Волейбольные мячи, фишки. кубики.	Наблюдение.  Наблюдение.		
25	Упражнения с волейбольными мячами. Броски через сетку и ловля мяча.	Игровой	Иметь представление о технике “многоскоков” и метании малого мяча в цель.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия		Волейбольные мячи, фишки. кубики.	Наблюдение.		
26	Подвижные игры: “Бездомный заяц”, “Пионербол”.	Комбинированный	Иметь представление о правилах подвижных игр: “Кот и мыши”, “Вороны и воробы”.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		Волейбольные мячи, фишки. кубики.	Наблюдение.		
27	Прыжки через скакалку.  Прыжки через скакалку.	Контрольный  Ролевой	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Волейбольные мячи, фишки. кубики.  Скакалки, мячи, кубики.	Тестирование		
28	Подвижные игры: “Салки с мячом”, “Великаны и карлики”.				Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Скакалки, мячи, кубики	Наблюдение		
29	<b>II четверть</b> <b>Гимнастика-9ч.</b>	Теоретический		Умение технически правильно выполнять		Скакалки, мячи, кубики			



30	<b>Спортивные игры- 6ч</b> <b>Подвижные игры-5ч</b> <b>Основы знаний-1ч.</b> Основы знаний: Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Контроль	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, ловкости во время игры.	двигательные действия	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.  Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.  Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.	Презентация: Основные физические качества: сила, быстро-та, выносли-вость, гибкость и равновесие. Баскетбольные мячи, фишки, стойки.  Баскетбольные мячи, фишки, стойки.  Баскетбольные мячи, фишки, стойки.	Опрос			
31		Обучение новому материалу	Знать технику бросков и передач волейбольным мячом. Проявлять ловкость и силу во время выполнения упражнений.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия			Наблю- дение			
32		Стойка и передвижение баскетболиста.	Обучение новому материалу	Иметь представление о правилах подвижных игр: "Бездомный заяц", "Пионербол".			Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.			Наблю- дение
33		Ловля мяча и передачи мяча от груди.	Обучение новому материалу	Знать технику прыжков через скакалку. Проявлять ловкость и силу во время выполнения упражнений.			Умение правильно выполнять двигательные действия.			Наблю- дение
34		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	Обучение новому материалу	Знать технику прыжков через скакалку. Проявлять ловкость и силу во время выполнения упражнений.			Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрос-			Наблю- дение
35		Ведение мяча по прямой и по кругу шагом.	Обучение новому материалу	Знать технику прыжков через скакалку. Проявлять ловкость и силу во время выполнения упражнений.			Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрос-			Наблю- дение
36	Броски мяча в кольцо двумя руками.	Повторение и	Знать технику	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрос-	Наблю- дение					

37	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	закреплен ие	прыжков через скакалку. Проявлять ловкость и силу во время выполнения упражнений.	лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Баскетбольные мячи, фишки, стойки.	Наблюдение		
38	Подвижные игры: “Охотники и зайцы”, “Вышибалы”.	Игровой	Иметь первоначальные представления об правилах игр: “Салки с мячом”, “Великаны и карлики”.			Баскетбольные мячи, фишки, стойки.	Наблюдение		
39									
40	Акробатика. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	Обучение новому материалу			Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Мячи, фишки, эстафетные палочки.	Наблюдение		
41	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Комбинированный					Наблюдение		
42	Акробатическая комбинация.	Контрольный		Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения		Маты, кубики, мяч резиновый.	Наблюдение		
43	Подвижные игры: “Пионербол”, “Белые медведи”.	Игровой	Иметь первоначальные представления о основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.			Маты, кубики, фишки.	Наблюдение		
44									
	Упражнения на	Комбинированный		Умение управлять эмоциями при общении со свер-	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопас-	Маты, кубики, мяч резиновый.	Наблюдение		

45	перекладине. Вис завесом на одной, на двух.	Обучение новому материал у	Иметь первоначальные представления о техники основной стойки и перед- вижения баскет- болиста.	стниками и взрос- лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	ного поведения.	Фишки. кубики, мяч резиновый.	Наблю дение		
46	Упражнения на перекладине. Вис согнувшись. Подтягивание из вися.	Контроль ный			Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Мячи, кубики, фишки.	Наблю дение		
47	Упражнения на перекладине. Вис согнувшись.	Игровой	Иметь первоначальные представления о техники ловли мяча и передачи мяча от груди.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.		Мячи, кубики, фишки.	Наблю дение		
48	Подвижные игры. Игра во флорбол по упрощенным правилам.	Комбини- рованный	Иметь первоначальные представления о ведении мяча на месте правой и левой рукой.	Умение управлять эмоциями при общении со свер- стниками и взрос- лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осознавать личный смысл учения, сочув- ствовать другим людям, следовать правилам безопас- ного поведения.	Скамейки, скакалки, мячи.	Наблю дение		
	Лазанье по шведской стенке и наклонной скамейке.	Комбини- рованный			Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Гимнастически е скамейки, скакалки, мячи.	Наблю дение		
49	Переползание.	Комбини- рованный	Иметь первоначальные представления о технике ведении мяча по прямой и по кругу шагом.	Умение характери-зовать, выполнять задание в соответ-ствии с целью и анализировать технику выпол- нения упражне-		Скамейки,, скакалки, мячи.	Наблю дение		
50	Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну.	Игровой	Иметь первоначальные представление о технике бросков мяча в кольцо		Осознавать личный смысл учения, сочув- ствовать другим	Перекладины, скакалки, мячи.	Наблю дение		

51	Подвижные игры: “Два Мороза”, “Перестрелка”.	Игровой	двумя руками. Применять знания техники баскетбольных элементов в играх и эстафетах.	ний. Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	людям, следовать правилам безопасного поведения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Скамейки, мячи, кубики, фишки.				
52	Подвижные игры: “Воробьи и вороны”, “Охотники и утки”.					Скакалки, кубики, мяч резиновый.	Письменная работа			
53	<b>III четверть</b> <b>Гимнастика-2ч</b> <b>Легкая атлетика- 9ч</b> <b>Кроссовая подготовка- 5ч</b>	Теоретический.	Знать правила игр: “Охотники и зайцы“, “Вышибалы”.			Мячи, кубики, фишки.	Наблюдение			
54	<b>Подвижные мгры-9ч</b> <b>Основы знаний- 1ч</b> <b>Спортивные игры -4ч.</b> Основы знаний: Физическая нагрузка, и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Закрепление		Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.			Наблюдение			
55		Комбинированный		Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Презентация: Физическая нагрузка.	Наблюдение			
56	Длительный равномерный бег 4 мин.		Знать как выполняются перекаты, иметь представление о технике кувьрка вперед.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,		Мячи, кубики, фишки, скакалки, секундамер.	Наблюдение			
57	Бег 4.30мин. Упражнение на брюшной пресс.	Комбинированный	Знать технику выполнения кувьрка вперед и		Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в	Малые мячи,	Наблю			

58	Подвижные игры: “Третий лишний”, “Салки с мячом.”		стойки на лопатках.	сдержанность, рассудительность.	различных ситуациях.	волейбольные мячи, фишки.	дение		
59	Бег 5 минут. Стигание-разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	Уметь выполнять комбинацию акробатических упражнений на высоком техническом уровне.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Малые мячи, волейбольные мячи, фишки, секундамер	Наблюдение		
60	Бег 5,30 мин.	Игровой	Знать правила игр: “Пионербол”, “Белые медведи”.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Малые мячи, волейбольные мячи, фишки, секундамер	Сдача норматива		
61	Подтягивание из виса на нмзкой перекладине.	Контрольный	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Волейбольный мяч, кубики, клю, шки, мяч для флорбола.	Наблюдение		
62	Подвижные игры: “Пустое место”, “Перестрелка”.	Игровой	Иметь представление о технике выполнения виса согнув шись.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	Малые мячи, волейбольные мячи, фишки.	Тестирование		
63	Бег 6 минут. Броски набивного мяча.	Комбинированный				Малые мячи, волейбольные мячи, фишки.	Тестирование		
64	Подвижные игры: “Бездомный заяц”, “Белые медведи.”.	Контрольный				Секундамер, набивные мячи.	Наблюдение		
65	Эстафеты. Прыжки в высоту с	Игровой				Фишки, мячи.	Наблюдение		

66	прямого разбега.			деятельности, находить средства её осуществления.	представлений нравственных нормах.	о				
67	Прыжки в высоту с прямого разбега.	Комбинированный	Уметь выполнять висы на перекладине на высоком техническом уровне.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.		Стойки и планку для прыжков в высоту.		Тестирование	
68	Подвижные игры: "Рыбаки и рыбки", "Охотники и утки". Эстафеты.	Контрольный		Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.		Стойки и планку для прыжков в высоту.		Наблюдение	
69	Метание в цель.	Игровой	Знать правила игры во флорбол. Уметь применять физические качества во время игры.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.		Секундамер, малые мячи.		Наблюдение	
70	Метание в цель.	Закрепление		Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.			Малые мячи.		Тестирование	
71	Подвижные игры: "Метко в цель", "Передал-садись". Эстафеты.	Контрольный	Знать как правильно выполнять лазанье по шведской стенке.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.			Малые мячи.		Наблюдение	
72	Упражнения с волейбольными мячами.	Игровой		Осваивать технику переползания. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.	Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.		Малые мячи.		Наблюдение	
73	Упражнения с	Обучение новому материалу		Умение управлять эмоциями при	Развитие		Волейбольные мячи.		Наблюдение	

74	волейбольными мячами.	Закреплен ие	Знать как правильно выполнять упражнения на равновесие на бревне.	общении со свер- стниками и взрос- лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Волейбольные мячи, клюшки, мяч для флорбола.	Тестир ование		
75	Подвижные игры: Эстафеты. Пионербол, флорбол.	Контроль ный				Волейбольные мячи, клюшки, мяч для флорбола.	Прием нормат ива		
76	Прыжки в длину способом “согнув ноги”.	Контроль ный	Уметь организовать и провести со сверстниками игры: “Два Мороза”, “Перестрелка”.		Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Волейбольные мячи, клюшки, мяч для флорбола.	Наблю дение		
77	Прыжки в длину способом “согнув ноги”.	Игровой	Уметь органи- зовать и провести со сверстниками игры: “Воробы и вороны”, “Охотники и утки”.			Маты, рулетка	Тестир ование.		
78	Прыжки в длину способом “согнув ноги”.	Контроль ный		Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления	Осознавать личностный смысл учения, сочув- ствовать другим людям, следовать правилам безопас- ного поведения.	Маты, рулетка	Наблю дение		
	Челночный бег 3x10м. Метание мяча в цель.	Комбини рованный		Умение управлять эмоциями при общении со свер- стниками и взрос- лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Маты, рулетка	Наблю дение		
79	Подвижные игры: “Третий лишний”, “Салки с мячом”.	Закреплен ие				Волейбольные мячи, скакалки, секун дамер	Наблю дение		
80		Игровой				Волейбольные мячи, скакалки.			

81	Метание мяча в цель.  Броски мяча через волейбольную сетку.	Совершенство		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнения.		Малые мячи, волейбольный мяч.	Наблюдение		
82	Броски мяча через волейбольную сетку.	Контрольный	Иметь понятие о физической нагрузке и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.		Волейбольные мячи, фишки, кубики.	Наблюдение		
83	Подвижные игры: Эстафеты. Пионербол, флорбол.	Игровой	Знать как распределяются силы по дистанции.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Волейбольные мячи, фишки, кубики.			
84	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках.					Волейбольный мяч, клюшки для флорбола.			
85									
86	Акробатическая комбинация.	Комбинированный	Знать как распределяются силы по дистанции. Выполнять упражнение на пресс с максимальной скоростью.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Маты, рулетка	Наблюдение		
87	Подвижные игры: "Колдунчики", "Эстафета зверей".	Обучение новому материалу							
88	<b>IV четверть</b> <b>Основы знаний-1ч</b>	Соревнование	Уметь организовать и провести со	Давать объективную оценку технике выполне-	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Фишки, кубики.	Наблюдение		



89	<b>Спортивные игры-3ч</b> <b>Легкая атлетика-6ч</b> <b>Кроссовая подготовка-4ч</b> <b>Гимнастика-4ч</b> <b>Подвижные игры- 6ч</b> Основы знаний: Способы измерения частоты сердечных сокращений.  Прыжки через скакалку.  Упражнения на перекладине. Подтягивание.  Лазанье, переползание.  Круговая тренировка.  Подвижные игры: “Удочка”, “Лисы и куры”. Эстафеты.  Челночный бег 3x10м.	Контрольный	сверстниками игры.	ния упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.		Наблюдение			
90		Совершенство	Знать как распределяются силы по дистанции. Выполнять упражнение сгибание-разгибание рук в упоре лежа с максимальной амплитудой.				Наблюдение			
91		Игровой	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.		Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.		Малые мячи.	Наблюдение		
92		Соревнование	Уметь организовать и провести со сверстниками игры.				Скакалки, мел, фишки.	Сдача норматива		
93		Обучение новому материалу	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.				Секундамер, мяч волейбольный, фишки, кубики.	Наблюдение		
94	Обучение новому материалу			Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		Скамейки, маты.	Наблюдение			
95	Комбини					Скакалки, маты, волейбольные мячи, кубики.	Выполнение нормативов			
						Скакалка длинная, эстафетные палочки.	Наблю			

96	Поднимание туловища из положения лежа на спине в сед за 30 сек.	рованный	упражнений.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	правилам безопасного поведения. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Секундамер, маты.	дение		
97	Спортивные игры. Ведение мяча в футболе.	Комбинированный	Уметь организовать и провести со сверстниками игры.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Футбольные мячи.	Наблюдение		
98	Спортивные игры. Футбол. Передачи мяча партнеру.	Комбинированный	Иметь представление о технике прыжков в высоту с прямого разбега.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Футбольные мячи, фишки	Наблюдение		
99	Спортивные игры. Футбол. Удар по воротам.	Игровой	Знать технику выполнения прыжков в высоту с прямого разбега.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Футбольные мячи, фишки	Наблюдение		
100	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе.	Контрольный	Знать технику выполнения прыжков в высоту с прямого разбега.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Большие и малые мячи.	Наблюдение		
101	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Старт "группой".	Контрольный	Знать правила игр: "Рыбаки и рыбки", "Охотники и утки". и уметь организовать и провести со	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Осознавать личный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.	Обручи, мячи.	Наблюдение		
102	Подвижные игры:	Комбини	Знать правила игр: "Рыбаки и рыбки", "Охотники и утки". и уметь организовать и провести со	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.	Развитие самостоятельности и	Мяч, малые мячи, фишки, скакалки.	Наблюдение		

	“Борьба за мяч”, “Стрелки”. Эстафеты.	рованный	сверстниками игры.	Умение управлять эмоциями при общении со свер- стниками и взрос- лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	личной ответ- ственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.	Скакалки, футбольный мяч	Выпол- нение нормат ивов			
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 1км.	Соревно- вание	Знать технику выполнения метания малого мяча в цель.			Обручи.	Наблю- дение			
	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности 1,5км.	Игровой	Выполнять метание в цель на высоком техническом уровне.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.		Кегли, кубики, мячи.	Наблю- дение			
	Подвижные игры: “Догонялки на марше”, “Зайцы во огороде”. Эстафеты.	Обучение новому материал у						Выпол- нение нормат ивов		
	Бег на скорость. Высокий старт.	Соревно- вание	Знать правила игр: “Метко в цель”, “Передал-садись”.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.		Кегли, кубики, мячи.	Наблю- дение			
	Бег 30м на скорость.	Игровой	Знать технику выполнения упражнений с волейбольными мячами.	Умение управлять эмоциями при общении со свер- стниками и взрос- лыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		Мяч, малые мячи, фишки, секундамер, скакалки.	Наблю- дение			
	Подвижные игры: “Прыжки по полосам”, “Борьба за знамя”. Эстафеты.	Соревно- вание				Мел, флажки.	Наблю- дение			
		Игровой	Выполнять упражнения с волейбольными мячами на	Умение	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных	Малые мячи, скакалки.	Наблю- дение			

	<p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Метание мяча на результат.</p> <p>Подвижные игры: “Подвижная цель”, “Перестрелка”. Эстафеты</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Подвижные игры: “Охотники и утки”, мини-футбол. Эстафеты</p>		<p>высоком техническом уровне. Знать правила игр: пионербол, флорбола.</p> <p>Иметь представление о технике прыжках в длину способом “согнув ноги”.</p> <p>Знать технику выполнения прыжков в длину с разбега способом “согнув ноги”.</p> <p>Уметь выполнять прыжки в длину с максимальным результатом.</p> <p>Знать технику выполнения челночного бега 3х10м.</p> <p>Знать правила игр: “Третий лишний”, “Салки с мячом”. Уметь</p>	<p>характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений. Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений. Давать объективную оценку технике выпол-</p>	<p>ситуациях.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать</p>	<p>Малые мячи, скакалки.</p> <p>Малые мячи, скакалки, волейбольные мячи.</p> <p>Эстафетные палочки, мячи.</p> <p>Мяч волейбольный, мяч футбольный.</p>			
--	---	--	--	--	---	--	--	--	--

			<p>организовать игры со сверстниками. Знать технику метания малого мяча в цель, правила игры “Вышибалы”.</p> <p>Знать технику бросков волейбольного мяча через сетку.</p> <p>Знать технику бросков волейбольного мяча через сетку на точность. Знать правила игр: пионербол, флорбол. Уметь организовать игры со сверстниками.</p> <p>Выполнять акробатические элементы на высоком техническом уровне.</p>	<p>нения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p>	<p>правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со</p>				
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

			<p>Выполнять акробатические элементы на высоком техническом уровне.</p> <p>Знать правила игр: “Колдунчики”, “Эстафета зверей”.</p> <p>Уметь организовать игры со сверстниками.</p> <p>Знать и уметь измерить частоту сердечных сокращений.</p> <p>Уметь прыгать через скакалку разными способами.</p> <p>Выполнять упражнения комбинации на перекладине на</p>	<p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание</p>	<p>сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопас-</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>высоком техническом уровне. Выполнять упражнения лазанья на высоком техническом уровне. Применять знания и умения при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Знать правила игр: “Удочка”, “Лисы и куры”. Уметь организовать игры со сверстниками. Выполнять челночный бег на высоком техническом уровне и на высокой скорости.</p> <p>Иметь представление о технике ведения мяча в футболе.</p> <p>Иметь представление о</p>	<p>в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений. Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять</p>	<p>ного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения. Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>технике передач мяча партнеру.</p> <p>Иметь представление о технике выполнения удара по воротам. Выполнять бег по пересеченной местности в равномерном темпе с учетом своих возможностей. Выполнять бег по пересеченной местности в равномерном темпе с учетом своих возможностей и старт “группой” на высоком техническом уровне.</p> <p>Знать правила игр: “Борьба за мяч”, “Стрелки”. Уметь организовать игры со сверстниками. Выполнять бег по пересеченной местности в</p>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений</p> <p>Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и</p>	<p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Развитие самостоятельности и</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--



			<p>равномерном темпе с учетом своих возможностей. Выполнять бег по пересеченной местности в равномерном темпе с учетом своих возможностей.</p> <p>Знать правила игр: “Догонялки на марше”, “Зайцы во огороде”.</p> <p>Уметь организовать игры со сверстниками. Выполнять бег на скорость и высокий старт на высоком техническом уровне и высокой скорости.</p> <p>Выполнять бег на скорость и высокий старт на высоком техническом уровне и высокой скорости.</p> <p>Знать правила игр: “Прыжки по полосам”, “Борь-</p>	<p>имеющего опыта.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Давать объективную оценку технике выпол-</p>	<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим</p>				
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--

			<p>ба за знамя”.</p> <p>Уметь организовать игры со сверстниками.</p> <p>Иметь представление о технике разбега в метании мяча.</p> <p>Выполнять метание мяча на высоком техническом уровне и с высоким результатом.</p> <p>Знать правила игр: “Подвижная цель”, “Перестрелка”.</p> <p>Уметь организовать игры со сверстниками.</p> <p>Иметь представление о технике эстафетного бега.</p> <p>Знать правила игр: “Охотники и утки”, мини-футбола. Уметь организовать игры со сверстниками.</p>	<p>нения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений</p> <p>Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Давать объективную оценку технике выполнения упражнений</p>	<p>людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

				<p>на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющего опыта.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p>	<p>правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

				<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Осознавать личностный смысл учения, сочувствовать другим людям, следовать правилам безопасного поведения.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие самостоятельности и</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

					личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--