

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа с.Садовка Балтайского района
Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО: <u>Болбашева Е.А.</u> Протокол № 1 от <u>« 28 » 08 2019г.</u></p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МБОУ СОШ с.Садовка <u>Степанова В.Е.</u> <u>« 29 » 08 2019г.</u></p>	<p>«Утверждаю» Директор школы МБОУ СОШ с.Садовка <u>Чашкина О.В.</u> Приказ № 1 от <u>« 30 » 08 2019 г.</u></p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Чихляевой Ольги Михайловны
учителя физической культуры
по физической культуре
2 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от

« 30 » 08 2019 г.

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ № 373 Минобрнауки России от 06.10.2009), требованиями Основной образовательной программы начального общего образования ОУ, учебным планом МБОУ СОШ с.Садовка Балтайского района Саратовской области, на основе авторской программы: Физическая культура: 1 – 4 классы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. - М.: Вентана –Граф. 2013.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются **задачи учебного предмета:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

Формирование:

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой; потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающая учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов. Программа рассчитана на четыре года обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

- на освоение знаний о физической культуре;

- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;

- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (сельские школы).

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (сохранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно – методический комплект:

Программа «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. М.: Вентана - Граф, 2013 г.

Физическая культура.Учебник 1-2 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2013 г.

Физическая культура.Учебник 3-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2013 г.

Печатные пособия

Таблицы по физическому воспитанию

Спортивный инвентарь

Мат гимнастический

Спортивный конь

Козёл гимнастический

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (2м;4м).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская

Кегли

Обручи

Рулетка измерительная

Льжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Игры

Стол для игры в настольный теннис

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

Шахматы (с доской)

Шашки (с доской)

Аптечка**Календарно-тематическое планирование**

№ урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1		Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация — умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Ставить вопросы, обращаться за помощью	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
	Высокий и низкий старт.	1		Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью;	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.		

					взаимодействие - формулировать собственное мнение			
Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.			
Техника челночного бега с высокого старта.	1		Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Формулировать и удерживать учебную задачу. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.			
Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	1		Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация — навыки	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Задавать вопросы, обращаться за помощью	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных			

				сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.		сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
Измерение уровня развития основных физических качеств.	1			Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Задавать вопросы, обращаться за помощью	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
Метание мяча на дальность.	1			Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия. Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы. Задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.		

					взаимодействии.			
	Подвижная игра "Мышеловка".	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1		Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности).		
10	Подвижная игра "Бегуны и прыгуны".	1		Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с		

					Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
11	Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Формулировать свои затруднения.	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.		
12	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	1	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Формулировать и удерживать учебную задачу. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы	Удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция -	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и		

				из спорных ситуаций	вносить изменения в способ действия. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	взаимодействовать в игровой деятельности.		
14	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	1	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.				
15	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1	1	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.		
16	Тестирование виса и проверка волевых качеств.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности	Проявлять		

				внешняя)	при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	<p>смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>		
17	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег "змейкой", противоходом, по диагонали.	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль.			
18	Подвижная игра "Осада города".	1		Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.	Формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог			
19	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1		Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач. Ставить вопросы и обращаться за помощью			
20	Броски большого мяча на дальность двумя руками от	1		Нравственно-этическая ориентация —	Удерживать познавательную задачу и применять установленные			

	груди.			умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль		
21	Броски мяча снизу на месте.	1		Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих		
22	Ловля мяча на месте.	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль		
23	Ловля и броски мяча.	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Осуществлять взаимный контроль		
24	Передачи мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге.	1		Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать общие приемы решения поставленных задач.		

				следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Ставить вопросы, обращаться за помощью			
25	Передачи мяча в колонне справа, над головой, между ногами.	1		Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения				
26	Эстафеты с мячом.	1		Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях.	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения			
27	Подвижные игры.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности),		

						знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		
28	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед в группировке.	1		Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Использовать речь для регуляции своего действия. Применять правила и пользоваться инструкциями. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.		
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов.	1		Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
30	Лазание по	1		Самоопределение -	Использовать речь для	Осваивать		

	гимнастической стенке.			проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	регуляции своего действия. Применять правила и пользоваться инструкциями. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.		
31	Подвижная игра "Кружева с мешочком на голове".	1		Смыслообразование — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач. Ставить вопросы и обращаться за помощью	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
32	Упражнения на развитие гибкости: "мост", стойка на лопатках.	1		Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью	Осваивать технику выполнения кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении		
33	Упражнения для развития координации и равновесия.	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль.	Осваивать технику выполнения кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении		

						акробатических упражнений и комбинаций.		
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	1		Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		
35	Кувырок назад в группировке.	1		Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью			
36	Кувырок назад.	1		Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	1						
38	Разновидности висов.	1				Общаться и взаимодействовать		

39	Лазание по гимнастической стенке.	1		Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	ть в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.		
40	Лазание по гимнастической стенке.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		
41	Подвижная игра "Медведи и пчелы".	1		Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и		

				разных ситуациях	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминутки. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм		
42	Преодоление полосы препятствий.	1		Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Использовать речь для регуляции своего действия. Применять правила и пользоваться инструкциями. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		
43	Игровые упражнения.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Проявлять качества силы, координации и		
44	Подвижная игра "Ловля обезьян".	1		Нравственно-этическая ориентация -	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Проявлять качества силы, координации и		

				навыки сотрудничества в разных ситуациях	условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.		
45	Выполнение сложного варианта полосы препятствий.	1		Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях				
46	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
47	Подвижные игры.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)				
48	Веселые старты.	1		Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.		

					Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог			
49	ТБ во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.		
50	Ловля и бросок мяча	1		Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие	Использовать установленные правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.		
51	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях		

					окружающих	она		
52	Бросок и ловля мяча индивидуально, стоя на месте, кверху, о стенку. Эстафеты.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.	используется лыжниками. Демонстрировать технику передвижения на лыжах		
53	Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	ступающим шагом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах		
54	Перекаты, передачи мяча в парах, стоя на месте, по кругу.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.	скользящим шагом.		
55	Передачи мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.		
56	Бросок мяча двумя руками от груди.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших склонов		
57	Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча.	1		Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения.	Выполнять разученный		

					Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
58	Передачи мяча. Бросок двумя руками от груди.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
59	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.			
60	Передачи мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию				
61	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		
62	Передачи мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. Эстафеты	1		Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие	Использовать установленные правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о	Осваивать двигательные действия,		

					распределении функций и ролей в совместной деятельности	составляющие содержание подвижных игр.		
63	Ловля и передача мяча в парах, стоя на месте.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		
64	Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. П/и «Передача мячей в колоннах»	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
65	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. П/и «Передача мячей в колоннах»	1		Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие	Использовать установленные правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности		
66	Ловля, передача и броски мяча в шаге. Эстафеты с мячами.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию			

					из различных источников. Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности			
67	Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячами.	1		Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог			
68	Бросок мяча снизу на месте в щит. Бросок мяча в цель (обруч). Ведение мяча индивидуально.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности.	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		
69	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		Смыслообразование — мотивация	Применять установленные правила в планировании	Осваивать универсальные		

	Ведение мяча индивидуально стоя на месте.			учебной деятельности	способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	<p>умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой безопасности при игре. Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>		
70	Ведение мяча индивидуально, стоя на месте. Эстафеты.	1		Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие	Использовать установленные правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности			
71	Ведение и передача мяча в паре, стоя на месте и в шаге.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию			
72	Эстафета с элементами баскетбола.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.			
73	Эстафета с элементами баскетбола.	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать				

				конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль			
74	Владение мячом на месте и в движении.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию			
75	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
76	Инструктаж по технике безопасности на уроке. Выполнение упражнений с мячами в парах.	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении		

					контроль	физической культуры на территории Древней Руси.		
77	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища за 30 с.	1	1	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий.		
78	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решений. Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		
79	Упражнения на уравнивание предметов.	1		Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за	Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и			

				свои поступки, установка на здоровый образ жизни	регуляции своей деятельности. Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия			
80	Тестирование виса на время.	1	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	Формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог			
81	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	1	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга				
82	Упражнения на уравнивание предметов.	1		Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за	Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и			

				свои поступки, установка на здоровый образ жизни	регуляции своей деятельности. Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия			
83	Тестирование прыжка в длину с места.	1	1	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		
84	Спортивная игра футбол.	1		Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог			

85	Круговая тренировка.	1		Самоопределение - принятие образа хорошего ученика	Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Использовать общие приемы решения задач. Определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия			
86	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге.	1		Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия			
87	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать			

					собственное мнение и позицию			
88	Круговая тренировка.	1		Самоопределение - принятие образа хорошего ученика	Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Использовать общие приемы решения задач. Определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия			
89	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и			
90	Тестирование метания т/мяча на дальность.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию.	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.		
91	Круговая тренировка.	1		Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения. Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.		
92	Тестирование бега на 1000 м.	1	1	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Вносить коррективы в	Распределяться на команды с помощью считалочек.		
93	Подвижные и	1		Нравственно-				

	спортивные игры.			этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог			
94	Круговая тренировка.	1		Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.			
95	Подвижные игры. Эстафеты.	1		Смыслообразование - мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решений. Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных			
96	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Смыслообразование - мотивация учебной деятельности	Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных			

					и познавательных задач				
97	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.	1		Самоопределение — осознание ответственности человека	Составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Определять общую цель и пути ее достижения				
98	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Самоопределение - принятие образа хорошего ученика	Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Использовать общие приемы решения задач. Определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.				
99	Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. Объяснять пользу подвижных игр.			
100	Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.								
101	Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.							Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	

102	Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.					<p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p>		
-----	--	--	--	--	--	--	--	--