

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №97
Выборгского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы №97
_____ (Алексеева Ю.Л.)
Приказ № 108 от 25.05.2022

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 8 от 25.05.2022

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 2 «А» класса

ФИО учителя: Власов В.А.

Санкт-Петербург
2022 год

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №97
Выборгского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы №97
_____ (Алексеева Ю.Л.)
Приказ № 108 от 25.05.2022

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 8 от 25.05.2022

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 2 «Б» класса

ФИО учителя: Коноплева Н.В.

Санкт-Петербург
2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Данная рабочая программа составлена на основании:

1. Федерального закона РФ Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 (ред. от 04.06.2014, с изм. от 04.06.2014)
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373, с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 №1241, 22 сентября 2011 №2357, 17 мая 2012 №413
3. Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312 (ред. От 20.08.2008) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»
4. Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ
5. Приказа Министерства Образования Российской Федерации от 31.03.2014 N 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
6. Письма МО РФ от 26. 03. 2002г. №30-51-197/20 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации»
7. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов. В.И.Ляха, А.А.Зданевича. – М.: Просвещение, 2021г.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития координационных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

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

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

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальной школе является игровой метод.

Целью прохождения настоящего курса является:

Овладение технологическими знаниями и технико-технологическими умениями.

Освоение продуктивной проектной деятельности.

Формирование позитивного эмоционально-ценностного отношения к труду и людям труда.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета физическая культура во 2 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

2. Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|-------------------|---------|
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| | Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м | Без учета времени | |
| Координация | Челночный бег 3 × 10 м/с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Задачи физического воспитания учащихся 2 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Основное содержание

| № уроков | Разделы | Количество часов | |
|----------|--|------------------------|----------------------|
| | | По авторской программе | По рабочей программе |
| 1 | Базовая часть | 78 | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | 18 |
| 1.3 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.5 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 24 | |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 | 24 |
| Итого: | | 102 | 102 |

Результаты изучения учебного материала

На первой ступени школьного обучения в ходе освоения учебного материала обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

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

Учебно-методический комплект

Литература для учителя:

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: Просвещение, 2021.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – Москва: Просвещение, 2014.
3. Лях В.И. учебник для общеобразовательных организаций 1-4 классы – Москва: Просвещение, 2019

Литература для обучающихся:

Лях В.И. Учебник «Физическая культура». 1-4 класс. Москва, «Просвещение», 2019 год

Поурочно - тематическое планирование

Предмет: Физическая культура

Класс: 2

Количество часов: 102 часа, 3 часа в неделю

| Дата | № п/п | Тема урока | Элементы содержания | Планируемые результаты обучения | | | Вид контроля |
|------|-------|--------------------------------|---|--|---|---|---------------|
| | | | | Предметные | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| | 1 | ПТБ на уроках физкультуры. | Инструктаж по ОТ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | Сформируют первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |
| | 2 | Специальные беговые упражнения | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: | Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---|--|---|--|-----------------|--|
| | | | история возникновения | максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>) | задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 3 | Развитие скоростных качеств. Бег 30м. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (<i>30 м</i>). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м, до 60 м</i>) | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |
| 4 | Челночный бег.3x10 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (<i>60 м</i>). Игра «Команда быстроногих». Челночный бег. Развитие скоростных способностей. | Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м, до 60 м</i>) | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------|---|---|--|---|-----------------|--|
| | | | Олимпийские игры: история возникновения | | реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 5 | Контроль бега 30 и 60м. | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш» | Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег. Научатся правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м) | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |
| 6 | ПТБ при прыжках. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег Узнают как, правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|---|--|--|-----------------|--|
| | | | | | К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 7 | Прыжок в длину с места и разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |
| 8 | Многоскоки | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – ходьбу и бег Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|--|---|-----------------|--|
| | | | | | выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 9 | ПТБ при метании. Техника метания. | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | Узнают как правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 10 | Контроль техники метания. | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. | Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно- | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |

| | | | | | | | |
|--|----|--|--|--|---|---|-----------------|
| | | | | | речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| | 11 | Метания в цель и на заданное расстояние. | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение | Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь |
| | 12 | ПТБ при кроссовой подготовке. | Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 3 мин); по слабо пересеченной местности | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия,</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|---|---|----------|--|
| | | | | | направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 13 | Чередование ходьбы и бега. 90 – 100м | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 3 мин); по слабо пересеченной местности | Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | контроль | |
| 14 | Преодоление препятствий при беге. | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 4 мин); по слабо пересеченной местности | Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | текущий | |
| 15 | Техника бега в равномерном темпе . | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. | Научатся бегать в равномерном темпе (до 4 мин); по слабо пересеченной местности | Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в | текущий | |

| | | | | | | | |
|--|----|-------------------------------|---|---|---|---|---------|
| | | | <p>Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Волк во рву».</p> <p>Развитие выносливости</p> | | <p>учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | процессе учебной деятельности | |
| | 16 | Развитие выносливости в беге. | <p>Бег (<i>5 мин</i>).</p> <p>Преодоление препятствий.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Волк во рву».</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений</p> | Научатся бегать в равномерном темпе (<i>до 5 мин</i>); по слабо пересеченной местности | <p>Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия</p> | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | текущий |
| | 17 | Повторный бег. | <p>Бег (<i>6 мин</i>).</p> <p>Преодоление препятствий.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м,</i></p> | Узнают как, бегать в равномерном темпе (<i>до 6 мин</i>); по слабо пересеченной местности | <p>Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные:</p> | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | текущий |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------|---|---|---|--|----------|--|
| | | | <p>ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости.</p> | | <p>принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | | |
| 18 | Кроссовая подготовка. | <p>Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости.</p> | <p>Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности</p> | <p>Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | <p>Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | текущий | |
| 19 | Контроль бега 500 м. | <p>Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы</p> | <p>Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности</p> | <p>Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы</p> | <p>Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | контроль | |

| | | | | | | | |
|--|----|-------------------------------------|--|--|--|---|---------------|
| | | | | | взаимодействия. | | |
| | 20 | Развитие выносливости в играх. | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 7 мин); по слабо пересеченной местности | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |
| | 21 | Бег в равномерном темпе до 8 минут. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 7 мин); по слабо пересеченной местности | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |
| | 22 | Бег по слабопересеченной местности. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 8 мин); по слабо пересеченной местности | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|----------|--|
| | | | выручкой». Развитие выносливости. | | Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 23 | Контроль бега 1000 м без учета времени. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 8 мин); по слабо пересеченной местности | Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | контроль | |
| 24 | Восстановительные упражнения после бега. | Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | Узнают как, восстанавливать дыхание после бега по слабо пересеченной местности | Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | текущий | |
| 25 | Контроль бега 1000 м. | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 9 мин); | Познавательные: формулирование ответов на | Личностные: имеют желание учиться, адекватное | контроль | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|--|
| | | | Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | по слабо пересеченной местности | вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | представление о поведении в процессе учебной деятельности | |
| 26 | ПТБ на гимнастике. Строевые упражнения. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ОТ | Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации | Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | текущий | |
| 27 | Совершенствование строевых упражнений. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!». Перекаты и | Научатся выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации | Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | текущий | |

| | | | | | | | |
|--|----|------------------------------------|---|---|--|--|-----------------|
| | | | <p>группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?».</p> <p>Развитие координационных способностей</p> | | <p>учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | | |
| | 28 | Обучение перекатам и группировкам. | <p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка».</p> <p>Развитие координационных способностей</p> | <p>Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | т е к у щ и й |
| | 29 | Перекат вперед в упор присев | | <p>Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | к о н т р о л ь |

| | | | | | | | |
|--|----|----------------------------------|--|--|--|---|-----------------|
| | | | | | воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| | 30 | Контроль стойки на лопатках | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь |
| | 31 | Мост из положения лежа на спине. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!». Комбинация из разученных | Узнают как, выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : адекватно воспринимать оценку учителя, планировать | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь |

| | | | | | | | |
|--|----|--------------------------------|--|--|---|--|---------------|
| | | | <p>элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей</p> | | <p>свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | | |
| | 32 | Упражнения в равновесии | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей</p> | <p>Узнают как, выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | т е к у щ и й |
| | 33 | Развитие силовых способностей. | <p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и</p> | <p>Узнают как, выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е :</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | т е к у щ и й |

| | | | | | | | |
|--|----|--------------------------------------|---|---|--|--|-----------------|
| | | | <p>лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.</p> <p>Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей</p> | | <p>принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | | |
| | 34 | Висы стоя и лежа | <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей</p> | <p>Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | т е к у щ и й |
| | 35 | Подъем согнутых и прямых ног в висе. | <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках.</p> | <p>Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | к о н т р о л ь |

| | | | | | | | |
|--|----|------------------------------------|--|---|--|--|-----------------|
| | | | <p>Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами.</p> <p>Подвижная игра «Космонавты».</p> <p>Развитие силовых способностей</p> | | <p>учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | | |
| | 36 | Ходьба по гимнастической скамейке. | <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p> <p>Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.</p> <p>Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей</p> | <p>Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | т е к у щ и й |
| | 37 | Силовая подготовка. | <p>Построение в две шеренги.</p> <p>Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.</p> | <p>Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | к о н т р о л ь |

| | | | | | | | |
|--|----|------------------------------------|---|---|--|---|---------------|
| | | | Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | | воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| | 38 | Лазание по гимнастической стенке . | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Лазание по канату. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |
| | 39 | Лазание по канату. Развитие силы. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Лазание по канату. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |

| | | | | | | | |
|--|----|--|---|---|--|---|-----------------|
| | | | силовых способностей | | воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| | 40 | Контроль Лазания по канату. | Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь |
| | 41 | Контроль подтягивание из положения лежа. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической | Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|--|--|---|---------------|--|
| | | | <p>скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей</p> | | <p>планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | | |
| 42 | Лазания по гимнастической скамейке. | <p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей</p> | <p>Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | т е к у щ и й | |
| 43 | Перелезание через коня. | <p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.</p> | <p>Научатся выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, лазание по канату</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---------------|--|
| | | | Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей | | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 44 | ПТБ на подвижных играх. Эстафеты. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 45 | Развитие скоростно- силовых качеств в играх. | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------------|---|--|--|---|-----------------|--|
| | | | | | реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 46 | Соблюдение правил в играх. | ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, соблюдать правила по подвижным играм. | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |
| 47 | Подвижные игры с метанием. | ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|-----------------|--|
| | | | | | <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | | |
| 48 | Совершенствование подвижных игр с метанием. | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |
| 49 | Подвижные игры с прыжками. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|--|----|---|--|---|--|---|-----------------|
| | | | | | речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| | 50 | Совершенствование подвижных игр с прыжками. | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |
| | 51 | Подвижные игры с предметами. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|-----------------|
| 52 | Подвижные игры с мячом. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |
| 53 | Подвижные игры с гимнастической палкой. | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |
| 54 | Игры с бегом и метанием. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|-----------------|--|
| | | | | | воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника. | | |
| 55 | Эстафеты и игры на РДК | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |
| 56 | Игры на развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно- | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|---|-----------------|--|
| | | | | | речевые действия. | | |
| 57 | Подвижные игры с прыжками. | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 58 | Совершенствование подвижных игр с прыжками. | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 59 | Развитие индивидуальных способностей в играх. | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------|--|---|---|---|----------|--|
| | | | | | <p>планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.</p> | | |
| 60 | ОРУ в играх. | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием | <p>Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.</p> | <p>Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | текущий | |
| 61 | Соревнования «Веселые старты». | ОРУ. Эстафеты на РДК. | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как соревноваться в эстафетах. | <p>Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия,</p> | <p>Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | контроль | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|-----------------|--|
| | | | | | направленные на учет позиции собеседника. | | |
| 62 | ПТБ на уроках подвижных играх с мячом. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ОТ | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 63 | Подвижные игры и эстафеты на РДК | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 64 | Техника броска мяча снизу. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в | к о н т р о л ь | |

| | | | | | | | |
|--|----|---------------------------------------|---|--|--|---|---------|
| | | | Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей | жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | процессе учебной деятельности | |
| | 65 | Техника ловли мяча. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | текущий |
| | 66 | Техника передачи мяча снизу на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, | Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. | Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | текущий |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|----------|--|
| | | | «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей | владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 67 | Совершенствование бросков и ловли мяча. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | контроль | |
| 68 | Развитие координации в играх. | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат</i> , | Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : | Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | текущий | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|----------|--|
| | | | | <p><i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр</p> | <p>принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.</p> | | |
| 69 | Совершенствование владения мячом в играх. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | текущий | |
| 70 | Игры с элементами баскетбола. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | контроль | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---------------|--|
| | | | способностей | | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия | | |
| 71 | Передача мяча снизу в движении. | Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 72 | Совершенствование передач мяча в движении. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние</i> , <i>ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|-----------------|--|
| | | | | | окужающими. | | |
| 73 | Здоровьесбережение. Игры с мячом. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 74 | Индивидуальное владение мячом в играх. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |
| 75 | Групповое владение мячом в играх. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в | к о н т р о л ь | |

| | | | | | | | |
|--|----|---|--|--|--|--|---------|
| | | | <p>мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей</p> | <p>жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр</p> | <p>учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | <p>процессе учебной деятельности</p> | |
| | 76 | Бросок мяча в щит. | <p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей</p> | <p>Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр</p> | <p>Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника.</p> | <p>Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | текущий |
| | 77 | Совершенствование броска мяча снизу на месте в щит. | <p>Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.</p> | <p>Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держатъ, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в</p> | <p>Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно</p> | <p>Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | текущий |

| | | | | | | | |
|----|------------------------|--|--|---|---|-----------------|--|
| | | | Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | процессе подвижных игр | воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 78 | Ведение мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 79 | Ведение мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|---|---|-----------------|--|
| | | | способностей | | реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 80 | РДК с мячом в подвижных играх. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |
| 81 | Совершенствование ведения, передачи и ловли мяча. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|---|-----------------|--|
| | | | | | направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 82 | Самостоятельная организация игровых действий. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |
| 83 | Совершенствование навыков в игре с элементами баскетбола. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с</p> | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|-----------------|--|
| | | | | | окужающими. | | |
| 84 | Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр и проводить соревнования по баскетболу. | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |
| 85 | Основные правила по баскетболу. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | Овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. Узнают как, владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр и проводить соревнования по баскетболу. | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 86 | ПТБ на кроссовой подготовке. | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. | Узнают как, бегать в равномерном темпе (<i>до 3 мин</i>); по слабо пересеченной местности | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|--|---|--|-------------------------------|--|
| | | | <p>Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ОТ</p> | | <p>учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | процессе учебной деятельности | |
| 87 | Бег с преодолением препятствий. | <p>Бег (<i>5 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i>). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости</p> | Узнают как, бегать в равномерном темпе (<i>до 6 мин</i>); по слабо пересеченной местности | <p>Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия</p> | <p>Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | текущий | |
| 88 | Чередование ходьбы и бега. | <p>Бег (<i>5 мин</i>). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (<i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i>). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости</p> | Узнают как, бегать в равномерном темпе (<i>до 7 мин</i>); по слабо пересеченной местности | <p>Познавательные: формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</p> | <p>Личностные: имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | контроль | |

| | | | | | | | |
|--|----|-------------------------------------|---|--|--|---|---------------|
| | | | | | реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| | 89 | Бег по слабопересеченной местности. | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 7 мин); по слабо пересеченной местности | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |
| | 90 | Бег в равномерном темпе до 8 мин. | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 8 мин); по слабо пересеченной местности | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------|--|--|--|---|---------------|
| 91 | Кроссовая подготовка | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 8 мин); по слабо пересеченной местности | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |
| 92 | Контроль бега 1000 м. | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Узнают как, бегать в равномерном темпе (до 8 мин); по слабо пересеченной местности | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й |
| 93 | ПТБ на уроках легкой атлетики. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной | Познакомятся с правилами ОТ. Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------|--|---|--|--|-----------------|--|
| | | | <p>скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей</p> | м) | <p>принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | | |
| 94 | Контроль бега 30м. | <p>Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей</p> | <p>Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | к о н т р о л ь | |
| 95 | Бег с изменением направления. | <p>Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей</p> | <p>Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)</p> | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | т е к у щ и й | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|--|---|---|-----------------|--|
| | | | | | речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 96 | Контроль бега 60 метров | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Узнают как, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | к о н т р о л ь | |
| 97 | ПТБ при прыжках. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> <p>Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | т е к у щ и й | |
| 98 | Прыжок в длину с места и разбега. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра | Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги | <p>П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности.</p> | <p>Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности</p> | к о н т р о л ь | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|---|---|--|---|----------|--|
| | | | «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | | Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника | | |
| 99 | ПТБ при метании. Техника метания. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Узнают как, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Личностные : имеют адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | текущий | |
| 100 | Метание малого мяча в цель. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- | Узнают как, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель Научатся метать мяч на дальность и на заданное | Познавательные : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Регулятивные : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, | Личностные : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | контроль | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|---|---|--|--|-----------------|--|
| | | | силовых качеств | расстояние | планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | | |
| 101 | Метание набивного мяча. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Узнают как, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими. | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | т е к у щ и й | |
| 102 | Метание мяча на дальность. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное | Узнают как, правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. Научатся метать мяч на дальность и на заданное расстояние | П о з н а в а т е л ь н ы е : формулирование ответов на вопросы необходимости учебной деятельности. Р е г у л я т и в н ы е : принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в | Л и ч н о с т н ы е : имеют желание учиться, адекватное представление о поведении в процессе учебной деятельности | к о н т р о л ь | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К о м м у н и к а т и в н ы е : выстраивать коммуникативно-речевые действия, конструктивные способы взаимодействия. | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|------------------------|--|--------------|---------------|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|
| | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| | | | Для мальчиков | | | Для девочек | | |
| Скорость | Бег 30 м, с | 7 | 7.5 и более | 7.3-6.2 | 5.6 и менее | 7.6 и более | 7.5-6.4 | 5.8 и менее |
| | | 8 | 7.1 | 7.0-6.0 | 5.4 | 7.3 | 7.2-6.2 | 5.6 |
| | | 9 | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.1 | 7.0 | 6.9-6.0 | 5.3 |
| | | 10 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.1 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.2 |
| Координация движений | Челночный бег 3x10 м, с | 7 | 11.2 и более | 10.8-10.3 | 9.9 и менее | 11.7 и более | 11.3-10.6 | 10.2 и менее |
| | | 8 | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 | 11.2 | 10.7-10.1 | 9.7 |
| | | 9 | 10.2 | 9.9-9.3 | 8.8 | 10.8 | 10.3-9.7 | 9.3 |
| | | 10 | 9.9 | 9.5-9.0 | 8.6 | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 и более | 85 и менее | 110-130 | 150 и более |
| | | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 90 | 125-140 | 155 |
| | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 и менее | 750-900 | 1100 и более | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| | | 9 | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| | | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| Сила | Подтягивания на высокой перекладине из вися, кол-во раз (м.), на | 7 | 1 | 2-3 | 4 и более | 2 и менее | 4-8 | 12 и более |
| | | 8 | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 6-10 | 14 |

| | | | | | | | | |
|----------|---|----|---|-----|-----------|--------------|------|-----------------|
| | низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (д.) | 9 | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 7-11 | 16 |
| | | 10 | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 | 3-5 | 9 и более | 2 и менее | 5-8 | 11.5 и более |
| | | 8 | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 12.5 |
| | | 9 | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 13.0 |
| | | 10 | 2 | 4-6 | 8.5 | 3 | 7-10 | 14.0 |