

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Кузьмина В.В.. Протокол № 1 от 30.08.2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____ Кушнарь Л.В.	«Утверждено» Директор _____ Цой О.Е. Приказ № 300 от 30.08.2021 г
---	---	--



Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающихся с задержкой психического развития для 3 класса  
(вариант 7.1)  
(УМК «Школа России»)

Лунева Н.А.,  
учитель начальных классов,  
первая квалификационная категория

2021-2022 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении образовательного стандарта начального общего образования»); с учётом примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно- методического объединения, одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 2015 г. № 1/15), АООП НОО МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова; по физической культуре для 3 класса разработана на основе Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Согласно учебному плану на изучение курса «Физическая культура» в 3 классе отводится 68 часов из расчёта 2 ч в неделю (34 учебных недель).

## **Раздел 1**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

#### **Личностные результаты**

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

#### **Метапредметные результаты**

- 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.

### **Предметные результаты**

- 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).

## **Раздел 2**

### **Содержание программного материала**

#### **Знания о физической культуре - 4 часа**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **Способы культурной деятельности.**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование 98 часов**

##### ***Гимнастика с основами акробатики -21 час***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### ***Легкая атлетика - 23 час***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Кроссовая подготовка, мини-футбол. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.). Спортивная игра *мини-футбол*: удары по мячу ногой; остановка мяча ногой, отбор мяча; тактические действия в защите и нападении; отбор мяча. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

##### ***Подвижные игры - 12 часов***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **Лыжная подготовка – 8 часов**

**Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу ( на месте , в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в нижней стойке.

**Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепятся здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

## **Раздел 3**

### **Тематическое планирование**

№ п /п	Кол -во час	Тема урока	Решаемые проблемы (цели урока)	Понятия	Планируемые результаты		
					Предметные результаты	УУД	Личностные результаты
1	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Как повторить правила поведения на уроках; научить слушать и выполнять команды	Травматизм.	Научатся выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры	1) <i>регулятивные</i> – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения

						физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; 3) коммуникативные – используют речь для регуляции своего действия		
2	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Как научить принимать положение высокого старта; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; повторить подвижные игры «Салки» и «Салки - дай руку»	Высокий старт. Дистанция.	Научатся выполнять команды на построения и перестроения; технически правильно принимать положение высокого старта	1) регулятивные – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) познавательные – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) коммуникативные – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	
3	1	Техника челночного бега	Как научить совершенствовать технику челночного бега; провести подвижные игры «Колдунчики» и «Прерванные пятнашки»	Челночный бег. Высокий старт.	Научатся технически правильно выполнять технику челночного бега с высокого старта	1) регулятивные – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) познавательные – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) коммуникативные –	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	

						задают вопросы, контролируют действия партнёра		
4	1	Тестирование челночного бега 3x10 м	Как провести тестирование челночного бега 3x10; разучить подвижную игру «Собачки ногами»	Челночный бег 3x10. Высокий старт.	Научатся технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя сверстников; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
5	1	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Как научить выполнять технику метания мешочка на дальность различными способами; провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Метание. Мешочек. Дальность.	Научатся технически правильно выполнять технику метания мешочка на дальность разными способами; технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании мешочка (мяча) на дальность	
6	1	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Как научить различным вариантам паса мяча ногой и правилам спортивной игры	Пас. Футбол. Ворота.	Научатся выполнять различные варианты паса мяча ногой; узнают о спортивной игре «Футбол»	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений;	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной	

			«Футбол»			2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	деятельности	
7	1	Прыжок в длину с разбега	Как научить выполнять технику прыжка в длину с разбега; провести спортивную игру «Футбол»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания.	Научатся выполнять технику прыжка в длину с разбега	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути их достижения; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
8	1	Прыжок в длину с разбега на результат	Как научить совершенствовать технику прыжка в длину с разбега на результат; провести подвижную игру «Собачки ногами»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания.	Научатся совершенствовать технику прыжка в длину с разбега на результат	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	

						распределении ролей в совместной деятельности		
9	1	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Как провести выполнение контрольных прыжков в длину с разбега; повторить спортивную игру «Футбол»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания. Рулетка. Результат.	Научатся выполнять контрольные прыжки в длину с разбега	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> - задают вопросы, контролируют действия партнёра	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
10	1	Тестирование метания малого мяча на точность	Как разучить разминку с малыми мячами; провести тестирование метания малого мяча на точность; подвижную игру «Вышибалы»	Мишень. Мяч для метания.	Научатся выполнять упражнения для развития глазомера.	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	
11	1	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Как разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование наклона вперёд из положения стоя;	Пластмассовые кольца. Гимнастическая скамейка.	Научатся выполнять упражнение на развитие ловкости и координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	



			разучить подвижную игру «Белые медведи»		наклоне из положения стоя	3)коммуникативные – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
12	1	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Как провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30; повторить подвижную игру «Белые медведи»	Подъём туловища.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1)регулятивные – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) познавательные – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) коммуникативные – используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	
13	1	Тестирование прыжка в длину с места	Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование прыжка в длину с места и подвижную игру «Волк во рву»	Прыжок в длину.	Научатся технически правильно выполнять прыжок в длину с места; выполнять легкоатлетические упражнения	1)регулятивные – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) познавательные – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3)коммуникативные - задают вопросы, контролируют действия партнёра	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
14	1	Тестирование подтягивания	Как научить	Низкая	Научатся выполнять	1)регулятивные –	Проявляют	

		на низкой перекладине из вися лёжа, согнувшись	выполнять прямой хват при подтягивании; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа, согнувшись и подвижную игру «Волк во рву»	перекладина.	прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекаты, «стойку на лопатках»	формулируют учебные задачи, вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнёра	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
15	1	Тестирование вися на время	Как разучить разминку с гимнастическими палками; провести тестирование вися на время; повторить подвижную игру «Ловля обезьян с мячом»	Гимнастическая палка. Гимнастический обруч	Научатся выполнять упражнения на развитие координации, силы и ловкости при выполнении вися на время	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	
16	1	Футбольные упражнения	Как научить правильно выполнять футбольные упражнения; повторить	Ведение мяча. Мини – футбол.	Научатся выполнять футбольные упражнения	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> –	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание	

			подвижную игру «Перестрелка»			определяют общие цели и пути их достижения; 3) коммуникативные – используют речь для регуляции своего действия	личностного смысла учения	
17	1	Футбольные упражнения в парах	Как научить технически правильно выполнять подачу и передачу мяча различными способами; провести подвижную игру «Пустое место»	Бросок. Ловля.	Научатся технически правильно выполнять подачу и передачу мяча различными способами	1) регулятивные – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении и участии в игре; 2) познавательные – определяют, где применяются действия с мячом; 3) коммуникативные – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	
18	1	Подвижная игра «Осада города»	Как научить совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; провести подвижную игру «Осада города»	Осада.	Научатся организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) регулятивные – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; 2) познавательные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; 3) коммуникативные – конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
19	1	Броски и ловля мяча в парах	Как научить совершенствовать	Физическая нагрузка. Частота	Научатся выполнять броски и ловлю мяча	1) регулятивные – выполняют действия в	Оказывают бескорыстную	

			технику ловли и бросков мяча в парах; учить взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловле мяча в парах с двумя мячами; провести подвижную игру «Осада города»	сердечных сокращений	в парах с двумя мячами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	
20	1	Закаливание	Как научить способам закаливания; совершенствовать технику ведения мяча; разучить подвижную игру «Подвижная цель»	Закаливание.	Научатся способам закаливания; владеть техникой ведения мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> - используют речь для регуляции своего действия	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
21	1	Ведение мяча	Как научить совершенствовать технику ведения мяча; повторить правила закаливания; провести подвижную игру «Подвижная цель»	Ведение мяча. Сед на коленях.	Научатся владеть техникой ведения мяча на месте и в движении; контролировать своё эмоциональное состояние во время игры	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

						решению в совместной деятельности		
22	1	Подвижные игры	Как провести 1-2 подвижные игры по желанию учеников; повторить разминку с мячами в движении и упражнения с мячами	Инвентарь для игр	Научатся организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижных игр	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где происходят действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
23	1	Кувырок вперёд	Как научить совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд; провести подвижную игру «Удочка»	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игр	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
24	1	Варианты выполнения кувырка вперёд	Как научить технике выполнения кувырка вперёд с разбега, с трёх шагов, через препятствие, зажав мяч голеностопами,	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся разным вариантам выполнения кувырка вперёд; координировать перемещение рук при	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание	

			спрыгнув со скамейки		выполнении кувырка вперёд	ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) коммуникативные – формулируют собственное мнение и позицию	личностного смысла учения	
25	1	Кувырок назад	Как научить выполнять технику кувырка назад	Группировка. Перекаты. Кувырок назад.	Научатся выполнять технику кувырка назад	1) регулятивные – принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности; 2) познавательные – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) коммуникативные – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
26	1	Кувырки	Как научить совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд; повторить технику выполнения кувырка назад; разучить подвижную игру «Мяч в туннеле»	Стойка. Мост. Осанка.	Научатся технически правильно выполнять кувырки вперёд и назад; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) регулятивные – вносят изменения в план действия; 2) познавательные – контролирую процесс и результат действия; 3) коммуникативные – используют речь для регуляции своего действия	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
27	1	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала;	Стойка. Мост. Осанка.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) регулятивные – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) познавательные – используют общие	Оrientируются на добродетельное взаимодействие со	

						приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – контролируют действие партнёра	сверстниками	
28	1	Стойка на голове	Как научить совершенствовать технику упражнения «стойка на голове»; познакомить с правилами оказания первой помощи при травмах; разучить подвижную игру «Парашютисты»	Стойка. Аптечка.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; узнают какую первую помощь можно оказать при травмах	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
29	1	Стойка на руках	Как научиться совершенствовать технику выполнения стойки на голове; разучить технику выполнения стойки на руках; контролировать осанку; провести подвижную игру «Парашютисты»	Стойка. Осанка.	Научатся совершенствовать технику выполнения стойки на голове и на руках; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицировать себя с позицией школьника	
30	1	Вис завесом одной и двумя	Как научить	Вис завесом.	Научатся выполнять	1) <i>регулятивные</i> –	Проявляют	

		ногами на перекладине	выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Низкая перекладина.	упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих	дисциплиниро ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
31	1	Лазание и перелазание по гимнастической стенке	Как научить выполнять различные варианты лазания и перелазание по гимнастической стенке; провести подвижную игру «Белочка- защитница»	Гимнастическая стенка. Гимнастическое бревно. Перелазание. Равновесие	Научатся выполнять различные виды перелезаний	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата; 3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	
32	1	Прыжки в скакалку	Как научить совершенствовать технику прыжков в скакалку; разучить подвижную игру «Горячая линия»	Прыжки в скакалку. Вращение назад.	Научатся технически правильно выполнять прыжки в скакалку; соблюдать поведения и предупреждения травматизма	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю	



						регуляции своего действия	позицию школьника	
33	1	Прыжки в скакалку в тройках	Как научить технике прыжков в скакалку в тройках; провести подвижную игру «Горячая линия»	Прыжки в скакалку.	Научатся соблюдать поведения и предупреждения травматизма во время прыжков со скакалкой и в скакалку	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
34	1	Лазание по канату в три приёма	Как научить технике лазанья по канату в три приёма и подвижную игру «Будь осторожен»	Канат	Научатся лазить по канату в три приёма	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
35	1	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести подвижную игру «Будь осторожен»	Кувырок вперёд. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение вперёд и назад. Наклоны висы. Отжимание.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> –	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	

						договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
36	1	Упражнения на гимнастическом бревне	Как научить упражнениям на гимнастическом бревне; провести подвижную игру «Шмель»	Гимнастическое бревно	Научатся технически правильно выполнять упражнения на гимнастическом бревне	1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Проявляют дисциплинованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
37	1	Упражнения на гимнастических кольцах	Как научить совершенствовать упражнения на гимнастическом бревне и на гимнастических кольцах; провести подвижную игру «Шмель»	Гимнастические кольца. Гимнастическое бревно.	Научатся технически правильно выполнять упражнения на гимнастических кольцах и бревне	1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
38	1	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	Как научить совершенствовать варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке; провести подвижную игру	Гимнастическая скамейка.	Научатся технически правильно лазить по наклонной гимнастической скамейке; соблюдать правила взаимодействия с	1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения; 2) <i>познавательные</i> – оценивают правильность выполнения действия;	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	

			«Белочка-защитница»		игроками	3) коммуникативные - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
38	1	Варианты вращения обруча	Как научить различным вариантам вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Обруч.	Научатся вращать обруч различными способами	1) регулятивные – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) познавательные – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) коммуникативные - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
40	1	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	Как совершенствовать ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; познакомить с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки	Ступающий и скользящий шаг.	Научатся технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции	1) регулятивные – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) познавательные – самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; 3) коммуникативные – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	
41	1	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Как научить совершенствовать	Повороты переступанием.	Научатся технически правильно выполнять	1) регулятивные – используют	Оказывают бескорыстную	

			повороты переступанием на лыжах; провести проверку умения застёгивать крепления; повторить известные лыжные ходы		повороты переступанием на лыжах	установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	
42	1	Попеременный двухшажный ход на лыжах	Как разучить попеременный двухшажный ход на лыжах; повторить ранее изученные лыжные ходы	Попеременный двухшажный ход	Научатся технике попеременного двухшажного шага на лыжах	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
43	1	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой» спуск под уклон в основной стойке на лыжах	Как научить совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъёма «полуёлочкой». «ёлочкой» и технику спуска под уклон на лыжах в основной стойке	Подъём «полуёлочкой» Основная стойка. Спуск.	Научатся технике подъёма «полуёлочкой» и «ёлочкой»; технике спуска под уклон на лыжах в основной стойке	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются о	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

						распределении функций и ролей в совместной деятельности		
44	1	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Как совершенствовать выполнения лыжных ходов; разучить технику подъёма на склон «лесенкой» и торможение «плугом»	Подъём «лесенкой». Торможение «плугом».	Научатся технике подъёма на склон «лесенкой» и торможение «плугом»	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Развитие эстетических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни	
45	1	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Как совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами и технику спуска со склона в основной стойке; повторить технику передвижения на лыжах змейкой и технику подъёма на склон «ёлочкой»	Подъём «ёлочкой». Спуск со склона в основной стойке. Змейка.	Научатся технике передвижения на лыжах «змейкой»; получают углубленные представления о технике подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной стойке	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
46	1	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Как научить прохождению на лыжах дистанции 1,5км ; провести катание со склона в низкой стойке,	Интервал. Дистанция.	Научатся передвигаться на лыжах по дистанции с подъёмами и спусками	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Проявляют положительные качества личности и управляют своими	

			свободное катание			реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
47	1	Контрольный урок по лыжной подготовке	Как научить совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов и передвижений на лыжах	Подъём «ёлочкой». Подъём «полуёлочкой» Спуск со склона в основной стойке.	Научатся технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
48	1	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Как научить совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке; повторить разминку с обручами; провести подвижную игру «Белочка-защитница»	Гимнастическая стенка	Научатся техники лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Белочка-защитница»	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы; контролируют действия партнера	Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнёрам по игре	

49	1	Прыжок в высоту спиной вперёд	Как научить совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперёд; разучить подвижную игру «Штурм»	Прыжок в высоту спиной вперёд	Научатся технически правильно выполнять прыжок в высоту спиной вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно создают алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжка в высоту спиной вперёд	
50	1	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Как научить совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперёд и с разбега; провести подвижную игру «Салки – дай руку»	Прыжок в высоту спиной вперёд. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
51	1	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Как научить выполнять технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо; провести подвижную игру «Охотники и утки»	Баскетбольное кольцо. Ведение мяча.	Научатся выполнять технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо способом «сверху» и «снизу»	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> –	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

						ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии		
52	1	Эстафеты с мячом	Как научить совершенствовать технику ведения мяча; познакомить с различными вариантами эстафет; провести подвижную игру «Охотники и утки»	Эстафета.	Научатся технически правильно выполнять технику ведения мяча; познакомятся с различными вариантами эстафет	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – контролируют и оценивают свои действия во время выполнения команд учителя; 3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности	Развивают навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	
53	1	Упражнения и подвижные игры с мячом	Как разучить новые варианты эстафет с мячом; провести подвижную игру «Охотники и зайцы»	Эстафета с мячом.	Научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх и эстафетах с мячом	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют общие цели и пути их достижения	Проявляют доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками	
54	1	Знакомство с мячами-хопами	Как разучить разминку с резиновыми кольцами;	Мячи-хопы	Научатся делать разминку с резиновыми кольцами;	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем;	Следуют установке на безопасный и здоровый	



			познакомить с мячами-хопами; разучить подвижную игру «Ловишка на хобах»		познакомятся с мячами-хопами;	2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата	образ жизни	
55	1	Броски мяча через волейбольную сетку	Как научить правильно и точно выполнять броски мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Волейбольные мячи. Волейбольная сетка.	Научатся технически правильно выполнять броски через волейбольную сетку	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> - используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	
56	1	Подвижная игра «Пионербол»	Как разучить подвижную игру «Пионербол»; научить совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность	Волейбольная сетка. Цель. Кегли. Пионербол	Научатся технически правильно выполнять технику броска мяча через волейбольную сетку на точность	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	

57	1	Волейбол как вид спорта	Как познакомить с волейболом как видом спорта; разучить волейбольные упражнения в парах; повторить подвижную игру «Пионербол»	Волейбольная сетка. Волейбол.	Научатся технически правильно выполнять технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
58	1	Подготовка к волейболу	Как научить совершенствовать технику броска через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Пионербол»	Волейбольная сетка.	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	
59	1	Контрольный урок по волейболу	Как провести контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность; повторить подвижную игру «Пионербол»	Волейбольная сетка. Дальность. Точность.	Научатся выполнять броски мяча через сетку различными способами; организовывать и проводить подвижные игры с	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют	

					мячом	решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	желание учиться	
60	1	Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»	Как научить совершенствовать технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»; провести подвижную игру «Точно в цель»	Набивные мячи. Бросок «снизу», «от груди»	Научатся технически правильно выполнять технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»;	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	
61	1	Бросок набивного мяча правой и левой рукой	Как научить технике броска набивного мяча правой и левой рукой; провести подвижную игру «Точно в цель»	Набивные мячи. Бросок из-за головы	Научатся технически правильно выполнять технику броска набивного мяча правой и левой рукой	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> –	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	

						используют речь для регуляции своего действия		
62	1	Тестирование вися на время	Как научить совершенствовать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести тестирование вися на время и подвижную игру «Борьба за мяч»	Висы.	Научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и выносливости	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности	
63	1	Знакомство с баскетболом	Как совершенствовать различные варианты метания и бросков в баскетбольное кольцо; разучить спортивную игру «Баскетбол»	Баскетбол. Баскетбольное кольцо.	Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков в баскетбольное кольцо	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	
64	1	Тестирование метания малого мяча на точность	Как провести разминку с мешочками; тестирование метания малого мяча на точность спортивную игру «Баскетбол»	Мишень. Мяч для тестирования.	Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	

						с мячом; 3) коммуникативные – используют речь для регуляции своего действия		
65	1	Спортивная игра «Баскетбол»	Как научить совершенствовать технику бросков мяча баскетбольные кольца; провести спортивную игру «Баскетбол»	Баскетбол. Баскетбольное кольцо.	Научатся называть игры и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) регулятивные – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) познавательные – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) коммуникативные - формулируют собственное мнение и позицию.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
66	1	Беговые упражнения	Как разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Беговые упражнения. Техника челночного бега.	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения беговых упражнений	1) регулятивные – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) познавательные – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) коммуникативные – задают вопросы; контролируют действия партнёра	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	
67	1	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Как провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить	Высокий старт. Короткая дистанция.	Научатся развивать двигательные качества, быстроту в беге на короткие	1) регулятивные – планируют свои действия в соответствии с	Проявляют положительные качества личности и	

			подвижную игру «Хвостики»		дистанции	<p>поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение</p>	<p>управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	
68	1	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.</b>				<p>1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками</p>	

**Раздел 4.**  
**Инструментарий для оценивания результатов:**

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<b><u>Челночный бег</u></b> 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
<b><u>Челночный бег</u></b> 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол- во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
<b><u>Многоскоки – 8 прыжков м.</u></b>	12	10	8			

