

## Частное общеобразовательное учреждение — Лицей №1 «Спутник»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического  
совета Лицея №1 «Спутник»  
протокол №\_\_  
от «\_\_»\_\_\_\_\_2017г.

Председатель методического  
совета Лицея №1 «Спутник»

\_\_\_\_\_  
И.Ю. Ермоленко

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея №1  
«Спутник»

\_\_\_\_\_  
И.Ю. Ермоленко

### Тематическое планирование

Наименование учебного предмета **Физическая культура**

Класс **2 А,Б**

Уровень общего образования **базовый**

Количество часов по учебному плану 2 класс 102 часов в год; в неделю 3 час;

Составлена на основе программы: Физическая культура: 1 – 4 классы: Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.- М.:Вентана – Граф. 2013.

Рабочую программу составила: А.С. Марсова

Самара, 2017

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

| № урока                                   | Тема урока                          | Элементы содержания  | Планируемые результаты   |   |   |   | Характеристика деятельности учащихся  |
|---|-------------------------------------|--|--|---|---|---|---|
|   |                                     |  | Личностные   | Познавательные  | Коммуникативные   | Регулятивные  |   |
| <b>Знания о физической культуре (4 ч)</b> |                                     |  |  |   |   |   |   |
| 1.  | Олимпийские игры. История появления | Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних                            | Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; | Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. | Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью  | Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире .                                |
| 2.  | Скелет и мышцы человека. Осанка.    | Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Понятие осанки. | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека  | Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности   | Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие формулировать собственное мнение и | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи   | Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека. Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и |

|  |   |   |   |  |   |   |  |
|--|---|---|---|--|---|---|--|
|  |   |   |   |  | позицию   |   | здоровья организма человека;<br>описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя   |
| 3.   | Стопа человека.                                       | Функции стопы. Понятие «плоскостопие»                           | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека   | Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности  | Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи                       | Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека                                     |
| 4.   | Одежда для занятий разными физическим и упражнениями. | Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.  | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.                                   | Контролировать свои действия  | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели  | Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений |
| <b>Организация здорового образа жизни (Зч)</b> |   |   |   |  |   |   |  |
| 5.   | Правильный режим дня                                  | Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня.           | Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время. Развитие самостоятельно | Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения Ставить вопросы,                               | Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы. Формулировать | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного                                       |

|    |                               |   |   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------|---|---|--|--|--|--|
|    |                               |   | сти и личной ответственности и за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; | средств физической культуры.   | обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач  | и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  | питания для здоровья человека  |
| 6. | Закаливание                   | Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком) | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.  | Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания. | Контролировать свои действия. Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации | Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания |
| 7. | Профилактика нарушений зрения | Причины утомления глаз и снижения остроты зрения  | Признание здоровья решающим фактором в  | Контролировать и оценивать результат и процесс                         | Контролировать свои действия. Ставить вопросы,   | Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели.  | Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за   |

|  |                            |   |   |   |   |   |  |
|--|----------------------------|---|---|---|---|---|--|
|  |                            |   | жизни человека.                                       | деятельности  | обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач                               | Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером                             |
| <b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b> |                            |   |   |   |   |   |  |
| 8.   | Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности | Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи   | Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |
| 9.   | Оценка правильности осанки | Контроль осанки в положении сидя и стоя | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека | Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности | Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию | Применять установленные правила в планировании способа решения задачи   | Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя |

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)**

|     |  |  |  |  |   |  |  |
|-----|--|--|--|--|---|--|--|
| 10. | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток                         | Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук.   | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки. |
| 11. | Физические упражнения для расслабления мышц. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Расслабление мышц в положении лёжа на спине<br>Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове. | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой<br>Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой   |
| 12. | Физические упражнения для профилактики   | Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч,  | Признание здоровья решающим фактором в жизни           | Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных                 | Договариваться и приходить к общему решению в совместной  | Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные   | Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса   |

|  |   |                        |           |                   |  |   |  |
|--|---|------------------------|-----------|-------------------|--|---|--|
|  | плоскостопия<br>Физические упражнения для профилактики нарушений зрения | гимнастическая палка). | человека. | х формах занятий. | деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения | учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | упражнений для утренней гигиенической гимнастики<br>Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения |
|--|---|------------------------|-----------|-------------------|--|---|--|

**Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)**

**Лёгкая атлетика (13 ч)**

|    |  |  |   |  |  |   |  |
|----|--|--|---|--|--|---|--|
| 13 | Инструктаж по ТБ.<br>Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. | Инструктаж по ТБ.<br>Равномерный медленный бег 3 мин.<br>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; | Умение бежать со средней скоростью и ускоряться. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м), |
|----|--|--|---|--|--|---|--|

|    |                          |  |  |  |   |  |  |
|----|--------------------------|--|--|--|---|--|--|
| 14 | Челночный бег.           | Равномерный медленный бег 4 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки». ОРУ.                  | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.   | Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях. | Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.   | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Преодолевать простейшие препятствия. Осваивать технику бега различными способами   |
| 15 | Бег (30 м).              | Равномерный медленный бег 5 мин. Специально-беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ        | Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; | Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.   | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.  | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. | Описывать технику беговых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |
| 16 | Равномерный бег (7 мин). | Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.   | Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в            | Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.  | Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий   | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений   |



|    |                            |  |  |  |  |  |   |
|----|----------------------------|--|--|--|--|--|---|
|    |                            |  |  | действиях.   |  | от эталона.  |   |
| 17 | Равномерный бег (8 мин).   | Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.   | Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.             | Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания  | Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.         | Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений |
| 18 | Бег 1 км без учета времени | ОРУ. Бег 1 км без учета времени. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»   | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолеть себя. | Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь выбрать нужный для себя темп бега..                           | Проявлять упорство и выносливость. Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Уметь через диалог разрешать конфликты. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений бегать дистанцию 1 км без учета времени                  |
| 19 | Прыжки в длину с места.    | Прыжки с поворотом на 180°. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                                | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний                               | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.   | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упр-ний  | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений                           |
| 20 | Прыжок в                   | Прыжок в длину с   | Признание  | Проявлять  | Осваивать  | Уметь оказать  | Осваивать   |

|    |                                       |  |  |  |  |  |   |
|----|---------------------------------------|--|--|--|--|--|---|
|    | длину с разбега в 3-5 шагов.          | разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей   | здоровья решающим фактором в жизни человека.           | внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.           | технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.           | помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.               | универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений |
| 21 | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. | Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений   |
| 22 | Прыжок с высоты (до 40 см).           | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                                   | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений  |
| 23 | Метание малого мяча в горизонтальн    | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с  | Проявлять качества силы, координации и быстроты при    | Осваивать технику метания малого мяча на дальность.                | Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого  | Соблюдать правила техники безопасности при метании                             | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные  |

|   |   |   |   |   |  |   |  |
|---|---|---|---|---|--|---|--|
|   | ую<br>цель  | расстояния 4-5 м.<br>ОРУ. Эстафеты.<br>Развитие скоростно-<br>силовых способно-<br>стей. Подвижная игра<br>«Защита укрепления»  | метании малого<br>мяча.   |   | мяча.  | малого мяча.  | предметы и мячи на<br>дальность с места из<br>различных положений  |
| 24  | Метание<br>малого мяча в<br>вертикальную<br>цель                          | Метание малого мяча<br>в вертикальную цель<br>(2 x 2 м) с расстояния<br>4-5 м. Метание<br>набивного мяча.<br>ОРУ. Эстафеты.<br>Развитие скоростно-<br>силовых<br>способностей | Проявлять<br>качества силы,<br>координации и<br>быстроты при<br>метании малого<br>мяча.           | Осваивать<br>технику метания<br>малого мяча в<br>цель.                                    | Взаимодействов<br>ать в группах<br>при выполнении<br>метания малого<br>мяча. | Соблюдать<br>правила техники<br>безопасности<br>при метании<br>малого мяча. | Уметь: правильно<br>выполнять основные<br>движения в метании;<br>метать различные<br>предметы на дальность с<br>места из различных<br>положении, метать в<br>цель<br>Описывать технику<br>бросков и метаний<br>Осваивать технику<br>бросков бросков и<br>метаний |
| 25  | Метание<br>набивного<br>мяча.   | Метание малого мяча<br>в горизонтальную<br>и вертикальную<br>цель. ОРУ.<br>Эстафеты. Развитие<br>скоростно-силовых<br>способностей  | Проявлять<br>качества силы,<br>координации и<br>быстроты при<br>метании малого<br>мяча.           | Осваивать<br>технику метания<br>малого мяча в<br>цель.                                    | Взаимодействов<br>ать в группах<br>при выполнении<br>метания малого<br>мяча. | Соблюдать<br>правила техники<br>безопасности<br>при метании<br>малого мяча. | Соблюдать правила ТБ<br>при выполнении<br>бросков и метаний<br>Проявлять качества силы,<br>быстроты, выносливости<br>и координации при<br>выполнении бросков и<br>метаний  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики (23ч)</b> |   |   |   |   |  |   |  |
| 26  | Инструктаж<br>по ТБ.<br>Размыкание и<br>смыкание<br>приставными<br>шагами | Ходьба на<br>полусогнутых<br>ногах, в приседе, на<br>носках, широким<br>шагом, с высоким<br>подниманием<br>коленей.   | Стремление к<br>физическому<br>совершенству:<br>развитие и<br>укрепление<br>правильной<br>осанки, | Различать и<br>выполнять<br>строевые<br>команды:<br>«Равняйсь!»<br>«Смирно!»<br>«Вольно!» | Уметь<br>сотрудничать<br>при выполнении<br>совместных<br>упражнений.         | Соблюдать<br>правила техники<br>безопасности на<br>уроках<br>гимнастики.    | Уметь: выполнять<br>строевые команды<br>Осваивать<br>универсальные умения,<br>связанные с выполнением<br>организующих<br>упражнений  |

|    |  |  |   |   |  |   |  |
|----|--|--|---|---|--|---|--|
|    |  |  | координации.  |   |  |   |  |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два.      | Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом.                              | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.                            | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.  | Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  |
| 28 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам | Построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному.                       | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.                            | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.  | . Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».  |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке                      | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Развитие координационных способностей. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.     | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации<br>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений<br>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций |
| 30 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.         | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора   | Проявлять внимание, ловкость, координацию.  | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной                  | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.     | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических                                      | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании   |

|    |                                       |   |   |  |  |   |  |
|----|---------------------------------------|---|---|--|--|---|--|
|    |                                       | стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».  |   | направленности.  |  | упражнений прикладной направленности  | акробатических упражнений  |
| 31 | Упоры, седы, упражнения в группировке | Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей | Проявлять выносливость, силу, координацию.  | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.          | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |
| 32 | Стойка на лопатках                    | Основная стойка. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей  | Проявлять выносливость, силу, координацию.  | Описывать универсальные действия при лазании по канату.  | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.   | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  |
| 33 | Стойка на лопатках, согнув ноги.      | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных                   | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и   | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.                     | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности                 | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |

|    |   |   |   |  |  |   |  |
|----|---|---|---|--|--|---|--|
|    |   | способностей  | на результат,   | явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета.  |  |   |  |
| 34 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей | Проявлять внимание, ловкость, координацию.  | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.   | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций              |
| 35 | Кувырок вперед.   | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ.                           | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета. | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.                     | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |

|    |   |  |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 36 | Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал».  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей                                    | Проявлять внимание, ловкость, координацию.   | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.   | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности              | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине   |
| 37 | Поднимание согнутых и прямых ног в висе | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета. | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.          | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений |
| 38 | Вис на согнутых руках.                  | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с                                  | Проявлять выносливость, силу, координацию.   | Описывать универсальные действия при лазании по канату.  | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.          | Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Использовать установленные правила в                   | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении   |

|    |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
|    |  | предметами.  |  |  |  | контроле<br>способа<br>решения.  | гимнастических<br>упражнений и<br>комбинаций   |
| 39 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне. | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета. | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности   | Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. | Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений |
| 40 | Комбинация на бревне                                 | Построения и перестроения. ОРУ с палками. Комбинация на бревне. Игры «Парашютист», «Кто приходил?». Развитие координационных способностей  | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;   | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.  | Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.          | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций  |
| 41 | Лазание по   | Лазание по канату.   | Формирование   | Ориентироваться  | Договариваться   | Преобразовывать  | Уметь: лазать по   |



|    |  |   |   |  |  |   |   |
|----|--|---|---|--|--|---|---|
|    | канату.  | ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей  | установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | я в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета. | о распределении функций и ролей в совместной деятельности                  | ь практическую задачу в образовательную. Использовать установленные правила в контроле способа решения.       | гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности  |
| 42 | Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;                            | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.                                      | Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. | Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 43 | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине      | Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ. Из виса стоя присев махом одной,  | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие   | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач;   | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности   | Преобразовывать практическую задачу в   | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений  |

|    |                        |  |   |   |  |   |   |
|----|------------------------|--|---|---|--|---|---|
|    |                        | толчком другой перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. | мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.      | узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета. |  | образовательную. Воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.        | прикладной направленности<br>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| 44 | Отжимание в упоре лежа | Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке.   | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.  | Применять полученные знания в различных вариантах.  | Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности                              |
| 45 | Отжимание в упоре лежа | Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке.   | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и               | Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.                     | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности              |

|    |   |   |  |  |  |   |  |
|----|---|---|--|--|--|---|--|
|    |   |   | чувствам других людей;   | письменной форме.  |  |   |  |
| 46 | Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.  | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета. | Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности   | Преобразовывать практическую задачу в образовательную.  | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности         |
| 47 | Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине | Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки»                | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;   | Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.  | Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. | Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине |
| 48 | Гимнастическая полоса                               | Строевые приемы на месте и в  | Формирование установки на  | Ориентироваться в разнообразии   | Договариваться о распределении   | Преобразовывать практическую  | Проявлять качества силы, координации и   |

|  |             |  |  |   |   |                           |   |
|--|-------------|--|--|---|---|---------------------------|---|
|  | препятствий | движении.<br>Построения и перестроения. ОРУ в парах.<br>Гимнастическая полоса препятствий. | безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета. | функций и ролей в совместной деятельности | задачу в образовательную. | выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
|--|-------------|--|--|---|---|---------------------------|---|

#### Лыжная подготовка (19ч)

|    |   |   |  |   |   |   |   |
|----|---|---|--|---|---|---|---|
| 49 | Инструктаж по технике безопасности и Обучение переноске и одеванию лыж, ступающему шагу | Инструктаж по ТБ; одевание и переноска лыж, ступающий шаг, игра «Самокат»; беседа о пользе занятий лыжами для укрепления здоровья | Персональный подбор лыжного инвентаря.   | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Уметь слушать и вступать в диалог. Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом |
| 50 | Повторение ступающего шага; повторение поворотов на месте                               | Ступающий шаг; повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж; игра «Лошадки»  | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Осваивать технику передвижения на лыжах ступающим шагом, повороту на месте  | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.                                       | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Выполнять передвижение по ровной местности ступающим шагом, повороты на месте   |
| 51 | Совершенствование   | Повороты на месте вокруг носков и   | Совершенствование  | Осваивать технику   | Поочередно выполнять  | Соблюдать технику   | Выполнять передвижение по   |

|    |   |  |   |   |   |   |  |
|----|---|--|---|---|---|---|--|
|    | поворотов на месте; повторение скользящего шага                       | пяток лыж; скользящий шаг без палок; игра «Самокат»  | передвижения на лыжах ступающим шагом,  | передвижения на лыжах скользящим шагом.                         | передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.                      | безопасности на занятиях лыжной подготовки.                   | ровной местности скользящим шагом , повороты на месте  |
| 52 | Оценка техники поворотов на месте; совершенствование скользящего шага | Повороты на месте вокруг пяток и носков лыж; передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне; игра «Лошадки» | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.             | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, повороты на месте  |
| 53 | Совершенствование скользящего шага                                    | Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне; игра «Лабиринт»   | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.             | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, )                             |
| 54 | Совершенствование скользящего шага                                    | Передвижение скользящим шагом без палок по извилистой лыжне; игры «Самокат», «Лабиринт»                        | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.             | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, |
| 55 | Совершенствование скользящего шага                                    | Передвижение скользящим шагом без палок до 1 км., игра «Снайперы»  | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом. Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке |
| 56 | Оценка  | Передвижение   | Совершенствов   | Осваивать   | Поочередно  | Соблюдать   | Выполнять  |

|    |  |   |  |   |   |   |  |
|----|--|---|--|---|---|---|--|
|    | техники скользящего шага без палок                   | скользящим шагом без палок по кругу; игры «Широким шагом», «Быстрый лыжник»   | ать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | универсальные умения передвижения на лыжах без палок.           | выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.            | технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. | передвижение по ровной местности, скользящим шагом без палок. Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке           |
| 57 | Разучивание техники скользящего шага с палками       | Обучение надеванию палок на руку; передвижение скользящим шагом с палками по извилистой лыжне и на расстояние до 1км. | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.                 | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.   | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, с палками |
| 58 | Совершенствование техники скользящего шага с палками | Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне и на расстояние до 1 км., игра «Лабиринт»                           | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.                 | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.   | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, с палками |
| 59 | Совершенствование техники                            | Передвижение по глубокому снегу по собственной лыжне  | Признание здоровья решающим  | Осваивать универсальные умения                                  | Поочередно выполнять передвижение                                       | Соблюдать технику безопасности на   | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной  |

|    |   |   |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|---|---|--|
|    | скользящего шага с палками  | и на расстояние до 1 км., игра «Быстрый лыжник»   | фактором в жизни человека.  | передвижения на лыжах с палками.  | по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.   | занятиях лыжной подготовки.                                   | подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, с палками   |
| 60 | Совершенствование техники скользящего шага с палками; прохождение дистанции 1км. на время | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне: игра «Самокат»; лыжная гонка на 1 км.                     | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления. | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом) , |
| 61 | Совершенствование техники скользящего шага с палками                                      | Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне и на расстояние до 1 км., игры «Самокат», «Быстрый лыжник» | Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.                              | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.   | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.   | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, с палками   |
| 62 | Оценка техники скользящего шага с палками   | Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу; игры «Широкий шагом», «Быстрый лыжник»         | Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий                                    | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи Поочередно выполнять передвижение                                       | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности, скользящим шагом, с палками   |

|    |   |  |   |  |   |   |  |
|----|---|--|---|--|---|---|--|
|    |   |  |   | , отбирать способы их исправления.   | по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.                               |   |  |
| 63 | Разучивание спуска со склона и подъема «лесенкой»       | Спуск с полого склона в высокой стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1 км.;                 | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок скользящим шагом,), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;  |
| 64 | Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой» | Спуск с полого склона в высокой стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1км.                   | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.   | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок скользящим шагом,), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; |
| 65 | Совершенствование спуска со склона и подъема «лесенкой» | Спуск с полого склона в высокой стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1км.встречная эстафета | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.                                | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Называть правила техники безопасности  |
| 66 | Совершенствование                                       | Спуск с полого склона в высокой  | Проявлять координацию   | При необходимости  | Осваивать универсальные   | Соблюдать технику   | Называть правила техники безопасности  |



|  |  |  |   |   |   |  |   |
|--|--|--|---|---|---|--|---|
|  | спуска со склона и подъема «лесенкой»                | стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1км., игра «Снайперы»  | при выполнении поворотов, спусков и подъемов.   | осуществлять безопасное падение.  | умения в проведении подвижных игр на улице.                                       | безопасности на занятиях лыжной подготовки.                                | на уроках по лыжной подготовке Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»; |
| 67   | Оценка техники спуска со склона и подъема «лесенкой» | Спуск с полого склона в высокой стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1км., игра «Быстрый лыжник»        | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.                     | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.               | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.              |   |
| <b>Подвижные игры (25 ч), легкая атлетика (10 ч)</b> |  |  |   |   |   |  |   |
| 68   | Ловля и передача мяча в движении.                    | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). Развитие координационных способностей | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.                                       | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.  |
| 69   | Ведение мяча на месте.                               | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч».           | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технические действия из спортивных игр.   | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Моделировать технические действия  |

|    |                                  |  |  |   |  |  |   |
|----|----------------------------------|--|--|---|--|--|---|
|    |                                  |  |  |   |  |  | в игровой деятельности  |
| 70 | Броски в цель                    | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | Проявлять силовые качества и точность.                     | Осваивать технику владения мячом.         | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.                     | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности   |
| 71 | Ведение на месте. Броски в цель. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.                     | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр   |
| 72 | Игра «Попади в обруч».           | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом.                       | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 73 | Игра «Передал - садись».         | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ                         | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты. | Совершенствование техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах.   | Оценивать приобретенные навыки владения мячом.                       | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности   |
| 74 | Броски в                         | Ловля и передача   | Активно  | Освоение новых                            | Управлять  | Умение   | Уметь: владеть мячом  |

|    |  |  |   |                                       |  |  |  |
|----|--|--|---|---------------------------------------|--|--|--|
|    | цель. Игра «Передал - садись».           | мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ.                                       | включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.         | двигательных действий.                | своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.           | корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.        | (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности |
| 75 | Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.  |
| 76 | Броски в щит                             | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности  |
| 77 | Игра «Мяч соседу».                       | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу».     | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий. | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.  |
| 78 | Броски в кольцо                          | Ловля и передача мяча в движении.  | Активно включаться в  | Освоение новых двигательных           | Управлять своими   | Умение корректировать  | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на  |

|    |   |  |   |   |  |  |  |
|----|---|--|---|---|--|--|--|
|    |   | Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу».   | игровые действия, проявлять свои положительные качества.                      | действий.                                 | эмоциями, оказывать поддержку окружающим.  | и вносить изменения в поведение во время игры.                       | расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.  |
| 79 | Развитие координационных способностей           | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу».               | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Освоение новых двигательных действий.     | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.                                   | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 80 | Игра «Передача мяча в колоннах».                | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.                    | Совершенствование техники владения мячом. | Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом.                       | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 81 | Эстафеты. Развитие координационных способностей | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.                    | Совершенствование техники владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах.   | Оценивать приобретенные навыки владения мячом.                       | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, веде-                                      |

|    |                                  |  |   |   |  |  |  |
|----|----------------------------------|--|---|---|--|--|--|
|    |                                  |  |   |   |  |  | ние, броски) в процессе подвижных игр.   |
| 82 | Игра в мини-баскетбол.           | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»   | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.   | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.       | Осваивать универсальные умения работы в парах.               | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 83 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.   | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 84 | Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».   | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.       | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.      | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.   | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |

|    |   |  |   |   |  |   |   |
|----|---|--|---|---|--|---|---|
| 85 | Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ.   | Стремиться к победе в игре.   | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Осваивать универсальные умения в самостоятельно й организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 86 | Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).  | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.                   | Совершенствование физических навыков.                                   | Умение высказывать и аргументировать свое мнение.  | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.                            | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 87 | Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель   | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.                 | Осваивать универсальные умения работы в парах.   | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.                      | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 88 | Ловля и передача                                | Ловля и передача мяча в движении.  | Проявлять координацию,  | Осваивать технику ходьбы,   | Взаимодействовать в группах  | Различать допустимые и  | Осваивать универсальные умения  |

|    |                                |  |   |   |  |   |  |
|----|--------------------------------|--|---|---|--|---|--|
|    | мяча.<br>«Школа мяча».         | Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).  | внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.                        | бега по ограниченному пространству.                     | при выполнении игровых действий.   | недопустимые формы поведения во время игры.   | управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.                                |
| 89 | Ведение мяча.<br>«Школа мяча». | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 90 | Игра «Гонка мячей по кругу».   | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ).          | Стремиться к победе в игре.   | Совершенствовать технику владения мячом.                | Осваивать универсальные умения работы в группе.  | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.  | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 91 | «Гонка                         | Ловля и передача   | Проявлять   | Совершенство-   | Управлять  | Умение  | Осваивать  |

|    |  |   |   |   |  |  |  |
|----|--|---|---|---|--|--|--|
|    | мячей по кругу». Развитие координационных способностей | мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. | ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.       | вать технику владения мячом.  | эмоциями во время игры. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия. | универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. |
| 92 | Прыжок с места. Эстафеты.                              | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег.       | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.. | . Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.   | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. Применять установленные правила в планировании способа решений.                                       | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений  |
| 93 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.                  | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка».    | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет                | . Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Применять установленные правила в   | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений           |



|    |   |   |                             |   |  |  |  |
|----|---|---|-----------------------------|---|--|--|--|
|    |   |   |                             |   |  | планировании способа решений.  |  |
| 94 | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.    | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка».                           | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Применять установленные правила в планировании способа решений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. |
| 95 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит» | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом.                                | Осваивать универсальные умения работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.                     | Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, метать в цель  |
| 96 | Метание малого мяча                       | Метание малого мяча в вертикальную цель   | Стремиться к победе в игре. | Осваивать двигательные  | Осваивать универсальные  | Осваивать универсальные  | Описывать технику бросков и метаний  |

|    |   |  |   |   |  |  |   |
|----|---|--|---|---|--|--|---|
|    | на дальность с места  | (2 x 2 м) с расстояния в 4—5 м. Метание малого мяча на дальность с места. Метание набивного мяча. ОРУ. |   | действия, составляющие содержание подвижных игр.  | умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.                         | Осваивать технику бросков бросков и метаний<br>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  |
| 97 | Метание малого мяча на дальность отскока                          | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.       | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | Совершенствование физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.                           | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний  |
| 98 | Ловля и передача мяча в движении; повторение навыков ведения мяча | Ловля и передача мяча в движении шагом в парах; упражнения с ведением мяча; игры «Салки парами»        | Стремиться к победе в игре.                               | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.   | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.   | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр<br>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр |

|     |  |   |  |   |  |   |  |
|-----|--|---|--|---|--|---|--|
| 99  | Совершенство<br>вание<br>навыков<br>ловли и<br>передачи<br>мячи и<br>ведения | Ловля и передача<br>мяча в движении<br>шагом в парах;<br>упражнения с<br>ведением мяча;<br>игры «Салки<br>парами».                          | Стремиться к<br>победе в игре.   | Совершенствова<br>ть технику<br>владения мячом.   | Осваивать<br>универсальные<br>умения работы в<br>группе.   | Умение<br>корректировать<br>и вносить<br>изменения в<br>поведение во<br>время игры. | Осваивать технические<br>действия из<br>спортивных игр<br>Моделировать<br>технические действия<br>в игровой<br>деятельности  |
| 100 | Совершенство<br>вание<br>навыков<br>ловли и<br>передачи<br>мяча и<br>ведения | Ловля и передача<br>мяча в движении<br>шагом в парах;<br>упражнения с<br>ведением мяча;<br>игры «Зайцы в<br>огороде»,<br>«Воробушки»        | Стремиться к<br>победе в игре.   | Совершенствова<br>ть технику<br>владения мячом.<br>Использовать<br>знаково-<br>символические<br>средства, в том<br>числе модели и<br>схемы, для<br>решения задач.                           | Осваивать<br>универсальные<br>умения работы в<br>группе.<br>Определять<br>цели, функции<br>участников,<br>способы<br>взаимодействия;<br>координировать<br>и принимать<br>различные<br>позиции во<br>взаимодействии | Умение<br>корректировать<br>и вносить<br>изменения в<br>поведение во<br>время игры. | Взаимодействовать в<br>парах и группах при<br>выполнении<br>технических действий<br>из спортивных игр<br>Осваивать<br>универсальные умения<br>управлять эмоциями<br>во время учебной и<br>игровой деятельности |
| 101 | Оценка<br>техники<br>ловли и<br>передачи<br>мяча в парах                     | Упражнения с<br>ловлей и передачей<br>мячей в движении<br>шагом в парах,<br>броски мяча в щит;<br>игры «Зайцы в<br>огороде»,<br>«Воробушки» | Значение<br>ежедневных<br>занятий<br>спортом на<br>организм<br>человека. | Совершенствова<br>ние физических<br>навыков.<br>Осуществлять<br>рефлексию<br>способов и<br>условий<br>действий;<br>контролировать<br>и оценивать<br>процесс и<br>результат<br>деятельности. | Умение<br>высказывать и<br>аргументировать<br>свое мнение.   | Различать<br>допустимые и<br>недопустимые<br>формы<br>поведения на<br>отдыхе.       | Уметь: правильно<br>выполнять основные<br>движения в метании;<br>метать мяч на дальность<br>с места из различных<br>положении; метать в<br>цель<br>Описывать технику<br>метания                                |

|     |  |  |                             |   |  |  |  |
|-----|--|--|-----------------------------|---|--|--|--|
|     |  |  |                             |   |  |  |  |
| 102 | Оценка техники ведения мяча; бросков мяча в цель | Упражнения с ведением мяча шагом и бегом по прямой; броски мяча в кольцо; игры «Собачки», «Метко в цель» | Стремиться к победе в игре. | Совершенствовать технику владения мячом. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. | Осваивать универсальные умения работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений. | Соблюдать правила ТБ при выполнении техники метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча. |