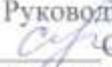


Приложение  
к основной образовательной программе  
уровня начального общего образования  
(ФГОС НОО)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3  
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры, ОБЖ  
Руководитель МО  
 С.Г.Стерехова  
Протокол № 6  
от 18.06.2018

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического  
совета МБОУ «СОШ №3  
с углубленным изучением  
отдельных предметов»  
Протокол № 6  
от 20.06.2018

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №3  
с углубленным изучением  
отдельных предметов»  
 Е.Н.Тюляева  
Приказ № 748-О  
от 23.06.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ 2 КЛАССА  
(базовый уровень)**

**( 3 часа в неделю, всего – 102 часа)**

г. Мегион, 2018 г.

### **Аннотация к программе по учебному предмету «Физическая культура»**

Данная программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначена для описания организации учебного процесса по предмету начального (основного) общего образования (2 класс). Согласно федеральному базисному учебному плану общеобразовательных учреждений; региональному компоненту общего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры; учебному плану образовательной организации на изучение «Физической культуры» во 2 классе отводится 3 часа в неделю -102 часа в год.

Программа состоит из следующих разделов: пояснительная записка; планируемые результаты освоения учебного предмета, курса; содержание учебного предмета, курса; тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы; календарно-тематическое планирование.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 2 классов начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» общеобразовательных учреждений, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, изданной в 2010 году издательством «Просвещение», г.Москва. Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс. Данная рабочая программа включает: пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета физическая культура, описание места учебного предмета, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения образовательного процесса, список литератур (основной и дополнительной). Все это содержит характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии, основное содержание обучения с примерным распределением учебных часов по разделам курса.

**Целью** учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности

способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

При реализации программы используются современные образовательные технологии (деятельностного подхода, личностно-ориентированного обучения, проблемного обучения, информационно-коммуникационные технологии и др.), а также электронное обучение посредством комплексной автоматизированной информационной системы и информационно-образовательных проектов «ЯКласс» и «Российская электронная школа».

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:**

по окончании изучения курса «Физическая культура» во 2 классе начальной школы должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание учебного предмета

Предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет в основной школе, и на его изучение во 2 классе начальной школы отводится в учебном году 102 часа, 3 часа в неделю. Из них: легкая атлетика- 38 учебных часов; гимнастика -16 учебных часов; подвижные игры с элементами спортивных – 46 учебных часов. Теоретическая часть проводится в процессе проведения урока. В связи с отсутствием в школе лыжной базы для обучающихся 2 классов при составлении программы были внесены изменения: 14 учебных часов отводимых на лыжную подготовку, заменены на 14 учебных часа подвижных игр с элементами спортивных, что допустимо для обучающихся 2 классов.

### **Акробатические упражнения с элементами гимнастики (18 часов).**

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов.

**Легкоатлетические упражнения (38 часов).** Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (46 часов).** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из основных спортивных игр программы начальной школы. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной (дифференцированной)**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Данная программа содержит все темы, включенные в обязательный минимум содержания основных образовательных программ федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования по учебному предмету «Физическая культура».

Программный материал по разделу «Основы теоретических знаний» осваивается в процессе каждого урока.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	Практические
1.	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	
2.	Подвижные игры с элементами спортивных	46		46
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18		18
4.	Легкая атлетика	38		38
	Итого	102		102

### Календарно-тематическое планирование

№	Дата (неделя)	Тема урока, количество часов	Количество часов	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
				Предметный	Метапредметные	Личностные
1	03.09.	<b>Легкая атлетика.</b> Правила безопасного поведения и техники безопасности. Строевые упражнения.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2	05.09.	Бег в чередовании с ходьбой. Строевые упражнения.	1 час	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3	07.09.	Высокий старт - финиш. Бег 30м.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4	10.09.	Ходьба и бег с изменением темпа и направления.	1 час	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
5	12.09.	Строевые упражнения: перестроения в движении.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
6	14.09. 17.09.	Ходьба и бег. Эстафеты с элементами бега. Бег 30м.	1 часа			

<b>7</b>			1 час	элементы	инвентаря и оборудования, организации места занятий;	
<b>8</b>	19.09.	Прыжок в длину с места.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
<b>9</b>	21.09.	Ходьба и бег. Игра «Кто дальше прыгнет».	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>10</b>	24.09.	Прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
<b>11</b>	26.09.	Прыжок в длину с места. Прыжки на равновесие.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>12</b>	28.09.	Челночный бег 3*10.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
<b>13</b>	01.10.	Челночный бег 3*10. Метание малого мяча.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>14</b>	03.10.	Метание в цель. Прыжки	1 час	излагать факты истории	планировать собственную	активно включаться в общение и

		через скакалку.		развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>15</b>	05.10.	Метание на дальность. Игра « Весёлая скакалка».	1 час	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>16</b>	08.10.	6-ти минутный бег.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
<b>17</b>	10.10.	<b>Подвижные игры.</b> Т/б на уроках при проведении игр. Ведение мяча стоя на месте, в движении.	1 час	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>18</b>	12.10.	Стойка игрока, ведение мяча.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы представлять физическую культуру как	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

<b>19</b>	15.10.	Ведение мяча стоя на месте и шагом.	1 час	средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>20</b>	17.10.	Стойка игрока, ведение мяча. Игры с мячом в парах.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
<b>21</b>	19.10.	Ведение мяча стоя на месте и шагом в парах и играх.	1 час	разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	
<b>22</b>	23.10.	Ловля и передача мяча самостоятельно и в парах.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>23</b>	24.10.	Ведение мяча стоя на месте и шагом в игровых упражнениях.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
<b>24</b>	26.10.	Ловля и передача мяча.	1 час	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

25	07.11.	Ловля и передача волейбольного мяча у сетки.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
26	09.11.	Ловля и передача волейбольного мяча у стены, в играх.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы представлять	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
27	12.11.	Ведение мяча стоя на месте и шагом в играх-эстафетах.	1 час	физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
28	14.11.	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности на уроках гимнастики.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
29	16.11.	Строевые упражнения в гимнастике.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
30	19.11.	Упражнения на координацию движений на гимнастической скамье.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

				человека	взаимопомощи, дружбы и толерантности	
31	21.11	Группировка, перекаты.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
32	23.11.	Перекаты в группировке.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия		
33	26.11.	Перекаты в группировке. Гимнастические упражнения.	1 час	разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы		
34	28.11.	Лазанье по гимнастической стенке.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
35	30.11.	Лазанье по наклонной скамейке.	1 час			проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
36	03.12.	Перелезание через гимнастического «козла».	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
37	05.12.	Упражнения на равновесие.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении	организовывать самостоятельную	проявлять дисциплинированность,

				двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
38	07.12.	Лазанье по гимнастической стенке.	1 час	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
39	10.12.	Лазанье по гимнастической скамье. Игры на равновесие.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
40	12.12.	Кувырок вперед (два подряд).	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
41	14.12.	Кувырок вперед.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
42	17.12.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
43	19.12.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,		проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и

				физического развития и физической подготовки человека		условиях
44	21.12.	Упражнения на развитие гибкости.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
45	24.12.	Упражнения «мостик», стойка на лопатках.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
46	26.12.	<b>Подвижные игры.</b> Игры с элементами прыжков.	1 час	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
47	28.12.	Круговая тренировка.	1 час	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
48	09.01.	Игры с волейбольным мячом.	1 час	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
49	11.01.	Подвижные игры с элементами бега.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

				физической подготовки человека	передвижениях человека	взаимопомощи и сопереживания
50	14.01.	Подвижные игры с использованием предметов.	1 час	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
51	16.01.	Эстафета с мячами.	1 час	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения,	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
52	18.01.	Командные игры.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
53	21.01.	Игры с элементами метания.	1 час	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
54	23.01.	Ведение мяча стоя на месте и шагом.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
55	25.01.	Ведение мяча в движении между предметами и по прямой дистанции.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные

						качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
56	28.01.	Эстафета с баскетбольным мячом	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
57	30.01.	Броски баскетбольного мяча в кольцо.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.
58	01.02.	Броски баскетбольного мяча в кольцо в командных играх.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
59	04.02.	Ведение мяча стоя на месте и шагом между предметами.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
60	06.02.	Подвижные игры с бегом и прыжками.		представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	
61	08.02.	Круговая тренировка.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении	видеть красоту движений, выделять и обосновывать	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками

				двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>62</b>	11.02.	Игровые упражнения с волейбольным мячом.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>63</b>	13.02.	Упражнения с волейбольным мячом в кругу.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>64</b>	15.02.	Подвижные игры с бегом и прыжками. Прыжки через длинную скакалку.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>65</b>	18.02.	Игры-эстафеты с предметами и без предметов.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>66</b>	20.02.	Игры с элементами метания в цель.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

67	22.02.	Подвижные игры с метанием на дальность.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
68	25.02.	Круговая тренировка.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
69	27.02.	Игры с элементами строевой подготовки.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
70	01.03.	Игровые упражнения с мячом в парах.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
71	04.03.	Стойка игрока. Игры с б/мячом в парах.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
72	06.03.	Ведение мяча и стойка игрока в игре.	1 час	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
73	11.03.	Ведение мяча в беге.	1 час			

74	13.03.	Игровые упражнения с ведением мяча шагом и в беге.	1 час	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
75	15.03.	Ловля и передача мяча.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
76	18.03.	Ведение мяча с изменением направления.	1 час	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
77	20.03.	Ловля и передача мяча в играх и упражнениях.	1 час	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
78	22.03.	Ловля и передача мяча после перестроений	1 час	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
79	01.04.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег.	1 час	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
80	03.04.	Спринтерский бег.	1 час	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья,	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

				физического развития и физической подготовки человека	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
<b>81</b>	05.04.	Бег 30м.	1 час	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>82</b>	08.10.	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов.	1 час	— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>83</b>	10.04.	Прыжок в длину.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>84</b>	12.04.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1 час	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
<b>85</b>	15.04.	Метание в движущуюся цель.	1 час	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)

				использованием средств физической культуры.	передвижениях человека	ситуациях и условиях
<b>86</b>	17.04.	Бег на короткую дистанцию.	1 час	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>87</b>	19.04.	Бег 60м.	1 час	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
<b>88</b>	22.04.	Бег на длинную дистанцию.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>89</b>	24.04.	Прыжки со скакалкой с учетом времени.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
<b>90</b>	26.04.	Бег 800м.	1 час	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>91</b>	29.04.	Бег 800м.	1 час	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

92	03.05.	Упражнения с набивным мячом.	1 час	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
93	06.05.	Бег с изменением темпа и направления.	1 час	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
94	08.05.	Метание малого мяча на дальность.	1 час	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
95	10.05.	Метание малого мяча на дальность стоя за линией.	1 час		общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
96	13.05.	Метание малого мяча на дальность в шеренгах.	1 час	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
97	15.05.	Прыжок в длину с места.	1 час	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

<b>98</b>	17.05.	Прыжок в длину через веревку от линии.	1 час	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>99</b>	20.05.	Челночный бег 3*10м.	1 час	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
<b>100</b>	22.05.	Кроссовый бег до 800 м.	1 час	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
<b>101</b>	24.05.	6-ти минутный бег.	1 час	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
<b>102</b>	27.05.	Игры-эстафеты с элементами легкой атлетики.	1 час	разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы		

### Уровень физической подготовленности обучающихся 8-9 лет

№ п/п	Физ.способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м/с	8	7Д	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5Д	7,0	6,9-6,0	5,3
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м	8	10,4	10,0-9,5	9Д	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса кол-во раз (мальчики)	8-9	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	6-10	12 и выше
		-на низкой перекладине из виса лежа (девочки) кол-во раз	8-9	1	2-3			7-11	