

Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено

СОГЛАСОВАНО

на методическом объединении учителей
начальных классов МОУ «Гимназия № 20
имени героя Советского Союза В.Б.
Миронова»

Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия № 20
имени героя Советского Союза В.Б. Миронова»

г.о. Саранск РМ

Руководитель МО Лебедева Е.И. Лебедева

Щемерова Л.А. Щемерова

Протокол заседания МО № 1 от 30.08.2023г.

Протокол заседания МС № 1 от 30.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ «Гимназия № 20 имени героя
Советского Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ

Р.К. Аюпов

Приказ № 03-02/ 304 от 01.09.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета (курса)
Физическая культура
(2-е классы)

Авторы – составители: Кузовкова Н.Ю.

Мугрычева И.Н.

Малыженкова Е.В.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

- Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования,
- Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.
- В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:
 - совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
 - обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
 - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
 - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
 - Предлагаемая программа характеризуется направленностью:
 - на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
 - на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
 - на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры во втором классе отводится 102 часа (3 раза в неделю, 35 учебных недель)

Планирование учебного материала по четвертям во 2 классе

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	По учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	4	4	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	31	5	21	1	4
Лёгкая атлетика	28	10	0	8	10
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	27	8	0	9	10
Всего:	102	27	21	30	24

Результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного курса 2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Организуя команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Планируемые результаты

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

по разделу **«Знания о физической культуре»** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** - строится в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперёд из положения стоя, подъём туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лёжа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперёд, кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролёта на пролёт, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу **«Лёгкая атлетика»** - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м, беговую разминку, метание, как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «**Лыжная подготовка**» - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «**Подвижные игры**» - играть в подвижные игры, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу», «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Уровень физической подготовленности
2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки— это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки— это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1– 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

1. Технические средства обучения:

- ❖ Музыкальный центр.
- ❖ Мегафон.

2. Экранно-звуковые пособия:

- ❖ Аудиозаписи.

3. Учебно-практическое оборудование:

- ❖ Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Скамейка гимнастическая жёсткая 2м; 4м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
- ❖ Палка гимнастическая (на каждого ученика).
- ❖ Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Обруч пластиковый детский.

- ❖ Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
- ❖ Лента финишная.
- ❖ Рулетка измерительная (на каждого ученика)
- ❖ Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- ❖ Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Аптечка.

4. Игры и игрушки:

- ❖ Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- ❖ Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Тематическое планирование
по физической культуре
2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы (цели урока)	Планируемые результаты				План	Факт	Способ взаимодействия	Осуществление контроля	Осуществление учета и хранение результатов
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты					
1	Организа- ционно- методиче- ские указания	Как повторить построение в шеренгу и колонну; познакомить с организационн о- методическими требованиями, которые применяются на уроках физической культуры; повторить подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиками»	Шеренга. Колонна. Команды: «Равняйсь », «Смирно» , «По порядку рассчитай сь», «Направо », «Налево», «Налево в обход шагом марш», «В одну колонну становись », «Класс на месте шагом	Научатся строиться в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строится в колонну в движении; соблюдать правила поведения в спортивном зале	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательны</i> <i>е</i> – определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; 3)	Ориентирую- тся на положитель- ное отношение к урокам физкультур ы и подвижным играм	03.09		Подвиж- ные игры	https://www.youtube.com/watch?v=jnr68-EXPTU	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

			марш», «Класс на месте стой»		<i>коммуникатив ные</i> – используют речь для регуляции своего действия						
2	Тестирова ние бега на 30 м с высокого старта	Как научить принимать положение высокого старта; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижную игру «Ловишка»; разучить подвижную игру «Салки - дай руку»	Высокий старт. Дистанци я.	Научатся выполнять команды на построения и перестроения; технически правильно принимать положение высокого старта	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательны е</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникатив ные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействи и	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	06.09		https://w ww.yout ube.com /watch? v=CSnk 3PFyUi 4	Бег с высокого старта	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip
3	Техника челночно го бега	Как научить совершенствов ать технику челночного бега; провести	Челночны й бег. Высокий старт.	Научатся технически правильно выполнять технику челночного бега с высокого старта	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в	Ориентирую тся на понимание причин успеха в	08.09		https://w ww.yout ube.com /watch? v=B7Jg	Челночный бег	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp

		подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки - дай руку»			действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра	учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата			7_v84iE		Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	Как провести тестирование челночного бега 3x10, подвижную игру «Колдунчики»	Челночный бег 3x10. Высокий старт.	Научатся технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя сверстников; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	10.09		https://www.youtube.com/watch?v=B7Jg7_v84iE	Контроль Челночный бег	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)

					мнение и позицию						
5	Техника метания мешочка на дальность	Как научить выполнять технику метания мешочка на дальность; провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Метание. Мешочек. Дальность.	Научатся технически правильно выполнять технику метания мешочка на дальность; технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании мешочка (мяча) на дальность	13.09		https://www.youtube.com/watch?v=AqaTC7THGM	Метания на дальность	Электронный журнал, Социальные сети: Viber? WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
6	Тестирование мешочка на дальность	Как научить совершенствовать технику метания мешочка на дальность; провести тестирование	Метание. Дальность. Глазомер.	Научатся технически правильно выполнять технику метания мешочка на дальность; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	15.09		https://www.youtube.com/watch?v=AqaTC7THGM	Тестирование	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки

		метания мешочка на дальность; провести подвижную игру «Хвостики»			план; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра						ые папки (Rar,zip
7	Упражнение на развитие координации движений	Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; метание гимнастической палки ногой; провести подвижную игру «Командные хвостики»	Метательные снаряды. Гимнастическая палка.	Научатся выполнять упражнения, направленные на развитие координации движений; метать гимнастическую палку ногой	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	17.09		https://www.youtube.com/watch?v=Y9RozOIeJOs	Упражнения	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					и						
8	Физическое качество	Как научить понимать значение понятия «физические качества»; провести подвижную игру «Командные хвостики»	Физическое качество: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.	Научатся понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	20.09		https://www.youtube.com/watch?v=Y0JDxmi9jJ8	Подвижные игры	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
9	Техника прыжка в длину с разбега	Как научить выполнять технику прыжка в длину с разбега, подвижную игру «Флаг на башне»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания.	Научатся выполнять технику прыжка в длину с разбега	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути их достижения; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	22.09		https://www.youtube.com/watch?v=Jyotk0s5qPk	Прыжки в длину	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)

					общему решению в совместной деятельности						
10	Прыжок в длину с разбега	Как научить совершенствовать технику прыжка в длину с разбега; провести подвижную игру «Флаг на башне»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания.	Научатся совершенствовать технику прыжка в длину с разбега	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении ролей в совместной деятельности	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	24.09		https://www.youtube.com/watch?v=Jyotk0s5qPk	Прыжки в длину	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Как разучить разминку в движении; провести прыжки в длину с разбега на результат и подвижные игры «Салки»	Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания. Рулетка. Результат.	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения, добиваясь конечного результата	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	27.09		https://www.youtube.com/watch?v=Jyotk0s5qPk	Контроль Прыжки в длину	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки

		и «Флаг на башне»			характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> - задают вопросы, контролируют действия партнёра						(Rar,zip
12	Подвижные игры	Как провести 1-2 подвижные игры по желанию учеников; совершенствовать технику прыжка в длину на результат	Инвентарь.	Научатся выполнять игры разминочного характера; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в	Ориентирую тся на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата	29.09			Подвижные игры	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					общении и взаимодействии						
13	Тестирование малого мяча на точность	Как разучить разминку с малыми мячами; провести тестирование малого мяча на точность; разучить подвижную игру «Бездомный заяц»	Мишень. Мяч для метания.	Научатся выполнять упражнения для развития глазомера.	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение	Ориентирую тся на понимание причин успеха в учебной деятельности	01.10				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Как разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование наклона вперёд из положения стоя; повторить подвижную игру «Бездомный заяц»	Пластмассовые кольца. Гимнастическая скамейка.	Научатся выполнять упражнение на развитие ловкости и координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> –	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	04.10		https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q	Наклоны	Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности						
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Как провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с и подвижную игру «Вышибалы»	Подъём туловища.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	06.10		https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw		Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
16	Тестирование прыжка в длину с места	Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование прыжка в	Прыжок в длину.	Научатся технически правильно выполнять прыжок в длину с места; выполнять легкоатлетические упражнения	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	08.10				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки

		длину с места и подвижную игру «Волк во рву»			характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> - задают вопросы, контролируют действия партнёра						(Rar,zip
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись	Как научить выполнять прямой хват при подтягивании; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа, согнувшись и подвижную игру «Вышибалы»	Низкая перекладина.	Научатся выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекаты, «стойку на лопатках»	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи, вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	11.10				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					совместной деятельности, контролируют действие партнёра						
18	Тестирование виса на время	Как разучить разминку у гимнастической стенки; провести тестирование виса на время; разучить подвижную игру «Ловля обезьян»	Гимнастическая стенка. Гимнастический обруч	Научатся выполнять упражнения на развитие координации, силы и ловкости при выполнении виса на время	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> - задают вопросы, контролируют действия партнёра	Ориентируюсь на понимание причин успеха в учебной деятельности	13.10				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	Как повторить разминку у гимнастической стенки; разучить упражнение в подлезании и	Подлезание. Гимнастическая стенка. Гимнастический	Научатся организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание	15.10				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom

		подвижную игру «Кот и мыши»	обруч.		2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути их достижения; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	личностного смысла учения					Архивированные папки (Rar,zip)
20	Режим дня	Как научить соблюдать режим дня; разучить разминку с малыми мячами; повторить различные варианты подлезаний; провести подвижную игру «Кот и мыши»	Режим дня. Подлезание.	Научатся выполнять подлезание под верёвочку; получать представление о режиме дня	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути их достижения; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	18.10				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
21	Ловля и броски	Как научить технически	Бросок. Ловля.	Научатся технически правильно	1) <i>регулятивные</i> –	Умеют управлять	20.10				Электронный журнал,

	малого мяча в парах	правильно выполнять подачу и передачу мяча различными способами; провести подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»		выполнять подачу и передачу мяча различными способами	принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	эмоциями при общении со сверстниками					Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
22	Подвижная игра «Осада города»	Как научить совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; провести подвижную игру «Осада города»	Осада.	Научатся организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – конструктивно	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	22.10				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества						
23	Броски и ловля мяча в парах	Как научить совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; учить взаимодействие с партнёром во время броска и правильной ловле мяча; провести подвижную игру «Осада города»	Физическая нагрузка. Частота сердечных сокращений	Научатся выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	25.10				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
24	Частота сердечных сокращений	Как научить способам измерения частоты сердечных сокращений; совершенствовать технику ведения мяча;	ЧСС (частота сердечных сокращений). Пульс. Запястье.	Научатся способам измерения ЧСС; владеть техникой ведения мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i>	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла	27.10				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки

		разучить подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»			<i>е</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> - используют речь для регуляции своего действия	учения					(Rar,zip
25	Ведение мяча	Как научить совершенствовать технику ведения мяча; провести подвижную игру «Ночная охота»	Ведение мяча. Сед на коленях.	Научатся владеть техникой ведения мяча на месте и в движении; контролировать своё эмоциональное состояние во время игры	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	29.10				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
26	Упражнен	Как научить	Равновеси	Научатся выполнять	1)	Ориентирую	08.11				Электронный

	ия с мячом	правильно ставить руки при ловле мяча; разучить разминку с мячом в движении и упражнения с мячом; провести подвижную игру «Ночная охота»; познакомить с дневником самоконтроля	е. Дневник самоконтроля.	разнообразные упражнения с мячом; познакомиться с дневником самоконтроля	<i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	тся на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата					журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
27	Подвижные игры	Как провести 1-2 подвижные игры по желанию учеников; повторить разминку с мячами в движении и упражнения с мячами	Инвентарь для игр	Научатся организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижных игр	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где происходят действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	10.11				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					мнение и позицию						
28	Кувырок вперёд	Как научить совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд; провести подвижную игру «Удочка»	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками во время игр	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	12.11				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar, zip)
29	Кувырок вперёд с трёх	Как научить технике выполнения	Группировка. Перекаты.	Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд с трёх	1) <i>регулятивные</i> –	Умеют управлять эмоциями	15.11				Электронный журнал, Социальные

	шагов	кувырка вперёд с трёх шагов; провести подвижную игру «Удочка»	Кувырок вперёд.	шагов	принимают инструкции педагога и четко ей следуют; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих	при общении со сверстниками					сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
30	Кувырок вперёд с разбега	Как научить технике выполнения кувырка вперёд с разбега	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд с разбега	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	17.11				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)

					ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию						
31	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	Как научить усложнённым вариантам выполнения кувырка вперёд	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся разным вариантам выполнения кувырка вперёд; координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперёд	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	19.11				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					позицию партнёра в общении и взаимодействии						
32	Стойка на лопатках, мост	Как научить совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках и моста; провести подвижную игру «Волшебные ёлочки»	Стойка. Мост. Осанка.	Научатся технически правильно выполнять стойку на лопатках, мост; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – вносят изменения в план действия; 2) <i>познавательные</i> – контролирую процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей					Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
33	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала;	Стойка. Мост. Осанка.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – используют общие	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками	22.11				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					приёмы решения поставленных задач; 3) коммуникативные – контролируют действие партнёра						
34	Стойка на голове	Как научить совершенствовать технику упражнения «стойка на голове»; познакомить с правилами оказания первой помощи при травмах	Стойка. Аптечка.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; узнают какую первую помощь можно оказать при травмах	1) регулятивные – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) познавательные – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) коммуникативные – осуществляют	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	24.11				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					взаимный контроль в совместной деятельности						
35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Как научиться совершенствовать технику лазания и перелезания по гимнастической стенке; контролировать осанку; провести подвижную игру «Белочка-защитница»	Гимнастическая стенка. Лазание. Перелезание. Осанка.	Научатся распределять свои силы во время лазания и перелезания по гимнастической стенке; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении и упражнении и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируються на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицировать себя с позицией школьника	26.11				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

36	Различные виды перелезаний	Как научить совершенствовать технику упражнения «стойка на голове»; и технику выполнения различных видов перелезаний; провести подвижную игру «Удочка»	Гимнастическая стенка. Гимнастическое бревно. Перелезание. Равновесие.	Научатся выполнять различные виды перелезаний	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	29.11				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
37	Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине	Как научить выполнять вис за весом одной и двумя ногами на перекладине	Вис за весом. Низкая перекладина.	Научатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	1.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)

					ии способов решения задач; 3) <i>коммуника</i> <i>тивные</i> - адекватно оценивают собственно е поведение и поведение окружающ их						
38	Круговая тренировк а	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести подвижную игру «Уточка»	Кувырок. Отжиман ие. Лазание и перелезан ие. Висы. Стойка. Мост.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивн</i> <i>ые</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельнос ти; 2) <i>познавател</i> <i>ьные</i> – определяю т наиболее эффективн ые способы достижени я результата; 3) <i>коммуника</i> <i>тивные</i> –	Развитие адекватной мотивации учебной деятельност и и осознание личностного смысла учения	3.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

					осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности						
39	Прыжки в скакалку	Как научить совершенствовать технику прыжков в скакалку; разучить подвижную игру «Горячая линия»	Прыжки в скакалку. Вращение назад.	Научатся технически правильно выполнять прыжки в скакалку; соблюдать поведения и предупреждения травматизма	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	6.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
40	Прыжки в скакалку в движении	Как научить технике прыжков в скакалку в движении; провести подвижную игру «Горячая	Прыжки в скакалку.	Научатся соблюдать поведения и предупреждения травматизма во время прыжков со скакалкой и в скакалку	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	8.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки

		линия»			ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию						ые папки (Rar,zip
41	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести подвижную игру «Медведи и пчёлы»	Кувырок вперёд. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение вперёд и назад. Наклоны висы. Отжимание.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	10.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					проблемы; 3) <i>коммуника тивные</i> – договарива ются и приходят к общему решению в совместной деятельнос ти						
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастиче ских кольцах	Как совершенствов ать технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастиче ских кольцах; провести подвижную игру «Медведи и пчёлы»	Висы.	Научатся техниче ски правильно вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах выполнять	1) <i>регулятивн ые</i> – определять общие цели и пути их достижени я; 2) <i>познавател ьные</i> – ставят и формулиру ют проблемы; 3) <i>коммуника тивные</i> – договарива ются о распреде лении функций и ролей в совместной деятельнос	Проявляют дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей	13.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

					ти						
43	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	Как научить совершенствовать технику переворота назад и вперёд на гимнастических кольцах; провести подвижную игру «Шмель»	Гимнастические кольца. Перевороты.	Научатся технически правильно выполнять переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и и осознание личностного смысла учения	15.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
44	Комбинация на гимнастических кольцах	Как научить выполнять различные комбинации на гимнастических кольцах	Комбинация.	Научатся правилам составления комбинаций на гимнастических кольцах	1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и и осознание	17.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom

					достижения; 2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> - адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих	личностного смысла учения					Архивированные папки (Rar,zip)
45	Вращение обруча	Как научить совершенствовать технику вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком»	Обруч.	Научатся технически правильно вращать обруч; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения; 2) <i>познавательные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 3) <i>коммуника</i>	Ориентирую тся на понимание причин успеха в учебной деятельности	20.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)

					тивные - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности						
46	Варианты вращения обруча	Как научить различным вариантам вращения обруча; провести контрольную проверку техники вращения обруча; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Обруч.	Научатся вращать обруч различными способами	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	22.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
47	Лазанье	Как научить	Канат.	Научатся технически	1)	Развитие	24.12				Электронный

	по канату и круговая тренировка	совершенствовать лазание по канату; провести круговую тренировку и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Кувырки на мате. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение обруча.	правильно лазить по канату, захватывая канат ногами	регулятивные – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) познавательные – ставят и формулируют проблемы; 3) коммуникативные - формулируют собственное мнение и позицию	адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения					журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
48	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести круговую тренировку; подвижную игру по желанию	Канат. Кувырки на мате. Шпагаты. Прыжки в скакалку. Вращение обруча.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) регулятивные – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	27.12				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)

		учеников; подвести итоги четверти			2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности						
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Как совершенствовать ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок; познакомить с организационно- методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки	Ступающий и скользящий шаг.	Научатся технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют проблемы и находят	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости.	10.01				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					способы их решения; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности						
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	Как научить совершенствовать повороты переступанием на лыжах без палок; провести проверку умения застёгивать крепления	Повороты переступанием.	Научатся технически правильно выполнять повороты переступанием на лыжах без палок	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	12.01				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Как закрепить технику работы рук с лыжными палками; совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок и с палками	Ступающий и скользящий шаг.	Научатся пользоваться лыжными палками, переносить их и держать; надевать ремешки и работать руками; передвигаться свободным ступающим и скользящим шагом;	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	14.01				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
52	Торможение падением на лыжах с палками	Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без;	Торможение падением.	Научатся технике торможения падением на лыжах с лыжными палками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	17.01				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp

		повторить технику торможения падением; разучить подвижную игру «Салки на снегу»			учебную задачу при выполнении и упражнении и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	поставленные цели					Zoom Архивированные папки (Rar,zip
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах; провести подвижную игру «Салки на снегу»	Дистанция. 1 км.	Научатся технике передвижения на лыжах; владеть умением распределять свои силы на дистанции 1 км	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i>	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	19.01				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					<p>ьные – ставят и формулируют проблемы;</p> <p>3) коммуникативные - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p>						
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику поворотов на лыжах с палками; разучить технику обгона на лыжах	Повороты переступанием. Обгон.	Научатся технически правильно выполнять технику обгона; технику передвижения и поворотов переступанием на лыжах с палками	<p>1) регулятивные – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей;</p> <p>2) познавательные – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;</p> <p>3) коммуникативные –</p>	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	21.01				<p>Электронный журнал,</p> <p>Социальные сети: Viber</p> <p>WhatsApp</p> <p>Zoom</p> <p>Архивированные папки (Rar,zip)</p>

					тивные - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности						
55	Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	Как научить совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъёма «полуёлочкой» и технику спуска под уклон на лыжах в основной стойке	Подъем «полуёлочкой» Основная стойка. Спуск.	Научатся технике подъёма «полуёлочкой» и технике спуска под уклон на лыжах в основной стойке	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются о распределении функций и ролей в	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	24.01				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					совместной деятельности						
56	Подъём на склон «ёлочкой»	Как совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъёма на склон «полуёлочкой» и технику спуска со склона в основной стойке; разучить технику подъёма на склон «ёлочкой»	Подъём «ёлочкой». Подъём полуёлочкой. Спуск со склона в основной стойке.	Научатся технике подъёма на склон «ёлочкой»; получают углубленные представления о технике подъёма на склон «полуёлочкой» и спуска в основной стойке	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Развитие эстетических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни	26.01				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
57	Передвижение на лыжах змейкой	Как совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами и технику спуска со склона в основной стойке;	Подъём «ёлочкой». Спуск со склона в основной стойке. Змейка.	Научатся технике передвижения на лыжах «змейкой»; получают углубленные представления о технике подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной стойке	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	28.01				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)

		повторить технику передвижения на лыжах змейкой и технику подъёма на склон «ёлочкой»			условиями её реализации ; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию						
58	Подвижная игра «Накаты»	Как совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику передвижения на лыжах змейкой; разучить подвижную игру на лыжах «Накаты»	Передвижение змейкой. Накаты.	Научатся технически правильно выполнять технику подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной стойке, передвижения на лыжах змейкой	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации ; 2) <i>познавательные</i> –	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	31.01				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности						
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	Как научить прохождению на лыжах дистанции 1,5км ; провести катание со склона в основной стойке, свободное катание	Интервал. Дистанция.	Научатся передвигаться на лыжах по дистанции с подъёмами и спусками	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации ; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	2.02				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					3) коммуника тивные - формулируют собственное мнение и позицию						
60	Контроль ный урок по лыжной подготовк е	Как научить совершенствов ать технику ранее изученных лыжных ходов и передвижений на лыжах	Подъём «ёлочкой» ». Подъём «полуёло чкой» Спуск со склона в основной стойке.	Научатся технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) регулятивн ые – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельнос ти; 2) познавател ьные – ориентиру ются в разнообраз ии способов решения задач; 3) коммуника тивные - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей	4.02				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip
61	Круговая тренировк	Как разучить разминку с	Прыжки в скакалку.	Научатся соблюдать правила предупреждения	1) регулятивн	Умеют управлять	7.02				Электронный журнал,

	а	обручами; провести круговую тренировку и подвижную игру «Вышибалы»	Кувырки вперёд. Мост. Висы. Шпагаты. Канат. Ведение мяча. Вращение обруча.	травматизма во время занятий физическими упражнениями	ые – планируют свои действия в соответств ии с поставленн ой задачей и условиями её реализации ; 2) познавател ьные – ставят и формулиру ют проблемы; 3) коммуника тивные – договарива ются и приходят к общему решению в совместной деятельнос ти	эмоциями при общении со сверстникам и и взрослыми					Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip
62	Подвижна я игра «Белочка- защитниц а»	Как научить совершенствов ать технику лазанья по гимнастическо й стенке; повторить разминку с обручами;	Гимнасти ческая стенка	Научатся техники лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Белочка-	1) регулятивн ые – принимают и сохраняют учебную	Учиться нести ответственн ость за здоровый образ жизни и	9.02				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн

		провести подвижную игру «Белочка-защитница»		защитница»	задачу при выполнении упражнения и участие в игре; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы; контролируют действия партнера	доброжелательно относиться к партнёрам по игре					ые папки (Rar,zip
63	Преодоление полосы препятствий	Как научить проводить упражнение по преодолению полосы препятствий; подвижную игру «Удочка»	Полоса препятствий.	Научатся проводить упражнение по преодолению полосы препятствий	1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 2) <i>познавательные</i> –	Развитие мотивов учебной деятельности и и осознание личностного смысла учения	11.02				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					определяют наиболее эффективные способы достижения результата; 3) коммуникативные – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии						
64	Усложнённая полоса препятствий	Как научить проводить упражнение по преодолению усложнённой полосы препятствий; подвижную игру «Совушка»	Полоса препятствий.	Научатся проводить упражнение по преодолению усложнённой полосы препятствий	1) регулятивные – адекватно воспринимают предложения и оценку учителя и товарищей; 2) познавательные – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) коммуникативные – допускают	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	14.02				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с их собственной						
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	Как научить совершенствовать прыжок в высоту с прямого разбега; провести подвижную игру «Прыгуны и бегуны»	Оборудование для прыжков в высоту	Научатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с прямого разбега	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – определяют общие цели и пути и пути их достижения; 3) <i>коммуникативные</i> – конструктивно разрешают	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	16.02				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					конфликты посредство м учёта интересов сторон и сотрудниче ства						
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Как научить совершенствов ать прыжок в высоту с прямого разбега; провести прыжок в высоту на результат и подвижную игру «Прыгуны и бегуны»	Оборудов ание для прыжков в высоту	Научатся технически правильно выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивн ые</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении и упражнении; 2) <i>познавател ьные</i> – использую т общие приёмы решения поставленн ых задач; 3) <i>коммуника тивные</i> – договарива ются и приходят к общему решению в	Проявляют положитель ные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартн ых ситуациях	18.02				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

					совместной деятельности						
67	Прыжок в высоту спиной вперёд	Как научить совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперёд; разучить подвижную игру «Салки – дай руку»	Прыжок в высоту спиной вперёд	Научатся технически правильно выполнять прыжок в высоту спиной вперёд; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно создают алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжка в высоту спиной вперёд	21.02				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
68	Контрольный урок по	Как научить совершенствовать технику	Прыжок в высоту спиной	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и	1) <i>регулятивные</i> –	Умение не создавать конфликты и	25.02				Электронный журнал, Социальные

	прыжкам в высоту	прыжка в высоту спиной вперёд и с разбега; провести подвижную игру «Салки – дай руку»	вперёд. Прыжок в высоту с прямого разбега.	координации	принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	находить выходы из спорных ситуаций					сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
69	Броски и ловля мяча в парах	Как научить совершенствовать броски ловлю мяча в парах; разучить подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Набивной мяч. Бросок. Ловля.	Научатся владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и ловли мяча в парах	28.02				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					ти; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию						
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Как научить технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «снизу»; провести подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Баскетбольное кольцо. Бросок способом «снизу».	Научатся технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации ; 2)	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	2.03				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					<p><i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии</p>						
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Как научить технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «сверху»; провести подвижную игру «Вышибалы»	Баскетбольное кольцо. Бросок способом «сверху»	Научатся технике выполнения бросков в баскетбольное кольцо способом «сверху»	<p>1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации ;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие</p>	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	4.03				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					приёмы решения поставленных задач; 3) коммуникативные – используют речь для регуляции своего действия						
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Как научить выполнять технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо; провести подвижную игру «Охотники и утки»	Баскетбольное кольцо. Ведение мяча.	Научатся выполнять технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо способом «сверху» и «снизу»	1) регулятивные – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) познавательные – ставят и формулируют проблемы; 3) коммуникативные – ориентируются на позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	7.03				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					партнёра в общении и взаимодействия						
73	Эстафеты с мячом	Как научить совершенствовать технику ведения мяча; познакомить с различными вариантами эстафет; провести подвижную игру «Охотники и утки»	Эстафета.	Научатся технически правильно выполнять технику ведения мяча; познакомятся с различными вариантами эстафет	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – контролируют и оценивают свои действия во время выполнения команд учителя; 3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности	Развивают навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	9.03				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					ти						
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	Как разучить новые варианты эстафет с мячом; провести подвижную игру «Охотники и зайцы»	Эстафета с мячом.	Научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх и эстафетах с мячом	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют общие цели и пути их достижения	Проявляют доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками	11.03				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
75	Знакомство с мячами-хопами	Как разучить разминку с резиновыми кольцами; познакомить с мячами-хопами; разучить	Мячи-хопы	Научатся делать разминку с резиновыми кольцами; познакомятся с мячами-хопами;	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи	Следуют установке на безопасный и здоровый образ жизни	14.03				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom

		подвижную игру «Ловишка на хобах»			вместе с учителем; 2) <i>познавател ьные</i> – ориентиру ются в разнообраз ии способов решения задач; 3) <i>коммуника тивные</i> – определяю т наиболее эффективн ые способы достижени я результата					Архивированн ые папки (Rar,zip	
76	Прыжки на мячах- хобах	Как научить технике прыжков на мячах-хобах; провести подвижную игру «Ловишка на хобах»	Мячи- хобы	Научатся технике прыжков на мячах-хобах	1) <i>регулятивн ые</i> – определять общие цели и пути их достижени я; 2) <i>познавател ьные</i> – ставят и формулируют	Оказывают бескорыстну ю помощь своим сверстникам , умеют находить с ними общий язык и общие интересы	16.03				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

					ют проблемы; 3) <i>коммуника</i> <i>тивные</i> – формулиро вать свои затруднени я и обращаться за помощью						
77	Круговая тренировк а	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести круговую тренировку; провести подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Вращение обруча. Кувырок вперёд. Прыжки в скакалку. Отжиман ие. Шпагат.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1) <i>регулятивн</i> <i>ые</i> - принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельнос ти; 2) <i>познавател</i> <i>ьные</i> – контролиру ют и оценивают свои действия во время команд учителя; 3) <i>коммуника</i>	Ориентирую тся на позицию партнёра в общении и взаимодейст вии	18.03				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

					тивные – строят понятные для партнера высказыва ния						
78	Подвиж ые игры	Как научить совершенствов ать технику броска в баскетбольное кольцо способами «сверху» и «снизу»; провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников	Подвижн ые игры с мячом	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	1) регулятивн ые – применяют установлен ные правила; 2) познавател ьные – самостояте льно выделяют и формулиру ют познавател ьную цель; 3) коммуника тивные – определяю т цели, обязанност и участников , способы взаимодейс твия	Учатся нести ответственн ость за здоровый образ жизни и доброжелате льно относиться к партнёрам по игре	21.03				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

79	Броски мяча через волейбольную сетку	Как научить правильно и точно выполнять броски мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Забросай противника мячами»	Волейбольные мячи. Волейбольная сетка.	Научатся технически правильно выполнять броски через волейбольную сетку	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> - используют речь для регуляции своего действия	Ориентируються на самоанализ и самоконтроль результата	23.03				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Как научить совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность; разучить	Волейбольная сетка. Цель. Кегли.	Научатся технически правильно выполнять технику броска мяча через волейбольную сетку на точность	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной	Развитие мотивов учебной деятельности и и осознание личностного смысла учения	25.03				

		подвижную игру «Точно в цель»			деятельнос ти; 2) <i>познавател ьные</i> – ориентиру ются в разнообраз ии способов решения задач; 3) <i>коммуника тивные</i> - ориентиру ются на позицию партнёра в общении и взаимодейс твии						
81	Броски мяча через волейболь ную сетку с дальних дистанци й	Как научить совершенствов ать технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций; повторить подвижную игру «Точно в цель»	Волейбол ьная сетка. Дальняя дистанци я	Научатся технически правильно выполнять технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1) <i>регулятивн ые</i> – оценивают правильнос ть выполнени я действия; 2) <i>познавател ьные</i> – самостояте льно выделяют и формулиру ют цели и способы их	Проявляют дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей	4.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

					<p>осуществле ния; 3) <i>коммуника тивные</i> – ориентиру ются на позицию партнёра в общении и взаимодейс твии</p>						
82	Подвижна я игра «Вышиба лы через сетку»	Как научить совершенствов ать технику броска через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Волейбол ьная сетка. «Вышиба лы через сетку»	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	<p>1) <i>регулятивн ые</i> – оценивают правильнос ть выполнени я действия; 2) <i>познавател ьные</i> – самостояте льно выделяют и формулиру ют цели и способы их осуществле ния; 3) <i>коммуника тивные</i> – ориентиру ются на позицию партнёра в общении и</p>	Ориентирую тся на понимание причин успеха в учебной деятельност и	6.04				<p>Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip</p>

					взаимодейс твии						
83	Контроль ный урок по броскам мяча через волейболь ную сетку	Как провести контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность; повторить подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Волейбол ная сетка. Дальност ь. Точность.	Научатся выполнять броски мяча через сетку различными способами; организовывать и проводить подвижные игры с мячом	1) <i>регулятивн ые</i> – адекватно восприним ают оценку учителя; 2) <i>познавател ьные</i> – ориентиру ются в разнообраз ии способов решения задач; 3) <i>коммуника тивные</i> - ориентиру ются на позицию партнёра в общении и взаимодейс твии	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	8.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip
84	Броски набивног о мяча от груди и способом «снизу»	Как научить совершенствов ать технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»; провести подвижную	Набивные мячи. Бросок «снизу»	Научатся технически правильно выполнять технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»;	1) <i>регулятивн ые</i> – планируют свои действия в соответств ии с поставленн ой задачей	Ориентирую тся на понимание причин успеха в учебной деятельност и	11.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

		игру «Точно в цель»			и условиями её реализации ; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию						
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Как научить технике броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести подвижную игру «Точно в цель»	Набивные мячи. Бросок из-за головы	Научатся технически правильно выполнять технику броска набивного мяча из-за головы на дальность	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации ; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	13.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)

					<p><i>ьные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия</p>						
86	Тестирование виса на время	Как научить совершенствовать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести тестирование виса на время и подвижную игру «Точно в цель»	Висы.	Научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы и выносливости	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и</p>	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности	15.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение						
87	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	Как провести тестирование наклона из положения стоя и подвижную игру «Точно в цель»	Наклон вперёд.	Научатся выполнять упражнения для развития гибкости	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности	Развитие эстетических чувств, доброжелательности, самостоятельности и личной ответственности	18.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					ости; 3) коммуника тивные - формулируют собственное мнение						
88	Тестирование прыжка в длину с места	Как провести разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину: провести тестирование и подвижную игру «Собачка»	Прыжки в длину с места	Научатся технически правильно выполнять прыжки в длину с места	1) регулятивные – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) познавательные – определяют наиболее эффективные способы достижения результатов; 3) коммуникативные – конструктивно решают конфликты посредством учёта интересов	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками	20.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					сторон и сотрудниче ства						
89	Тестирова ние подтягива ния на низкой переклади не из виса лёжа согнувши сь	Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись и подвижную игру «Собачка»	Подтягив ание Низкая переклади на. Вис лёжа согнувши сь.	Научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы, координации движений	1) <i>регулятивн ые</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельнос ти; 2) <i>познавател ьные</i> – самостояте льно выделяют и формулиру ют цели и способы их осуществле ния; 3) <i>коммуника тивные</i> - конструкти вно решают конфликты посредство м учёта интересов сторон и сотрудниче ства	Развитие эстетически х чувств, доброжелате льности и эмоциональ но- нравственно й отзывчивост и, самостоятел ьности и личной ответственн ости за свои поступки	22.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	Как провести тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с; разучить подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Земля – звери. Вода – рыбы. Воздух – птицы.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма; поднимать туловище из положения лёжа на быстроту	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> - используют речь для регуляции своего действия	Ориентирую тся на самоанализ и самоконтроль результата	25.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
91	Техника метания на точность (разные предметы)	Как совершенствовать различные варианты метания и бросков на точность;	Мишень.	Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с разными предметами	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи	Ориентирую тся на активное общение и взаимодействие со сверстникам	27.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom

		провести подвижную игру «Земля, вода, воздух»			вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение	и					Архивированные папки (Rar,zip
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Как провести разминку с мешочками; тестирование метания малого мяча на точность и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Мишень. Мяч для тестирования.	Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; 3) <i>коммуник</i>	Ориентирую тся на активное общение и взаимодействие со сверстникам и	29.04				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					<i>ативные –</i> использую т речь для регуляции своего действия						
93	Подвиж ые игры для зала	Как провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников	Инвентар ь для игр	Научатся называть игры и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивн ые –</i> планируют свои действия в соответств ии с поставленн ой задачей и условиями её реализации ; 2) <i>познавател ьные –</i> ориентиру ются в разнообраз ии способов решения задач; 3) <i>коммуника тивные -</i> формулиру ют собственно е мнение и позицию.	Проявляют дисциплини рованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленны х целей	2.05				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

94	Беговые упражнения	Как разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	Беговые упражнения. Техника челночного бега.	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения беговых упражнений	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы; контролируют действия партнёра	Ориентирую тся на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	4.05				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Как провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить подвижную игру	Высокий старт. Короткая дистанция.	Научатся развивать двигательные качества, быстроту в беге на короткие дистанции	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	6.05				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom

		«Хвостики»			поставленн ой задачей и условиями её реализации ; 2) <i>познавател ьные</i> – использую т общие приёмы решения поставленн ых задач; 3) <i>коммуника тивные</i> – формулиру ют собственно е мнение	нестандартн ых ситуациях					Архивированн ые папки (Rar,zip
96	Тестирова ние челночно го бега 3x10 м	Как научить технически правильно выполнять челночный бег; провести тестирование; подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Челночны й бег.	Научатся развивать двигательные качества, быстроту во время выполнения челночного бега	1) <i>регулятивн ые</i> – оценивают правильнос ть выполнени я действия; 2) <i>познавател ьные</i> – самостояте льно выделяют и формулиру ют цели и	Ориентирую тся на доброжелате льное общение и взаимодейст вие со сверстникам и	11.05				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

					способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию						
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Как провести тестирование метания мешочка (мяча) на дальность и подвижную игру «Хвостики»	Метание. Дальность. Разбег. Глазомер.	Научатся технически правильно метать мешочек (мяч) на дальность	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	13.05				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					е мнение						
98	Подвижная игра «Хвостик и»	Как научить различным вариантам подвижной игры «Хвостики»; провести игру малой подвижности «Совушка»	Инвентарь для игр	Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении и упражнении и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнёрам по игре	16.05				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)
99	Подвижная игра	Как научить играть в	Инвентарь для игр	Научатся соблюдать правила взаимодействия	1) <i>регулятивные</i>	Ориентируються на	18.05				Электронный журнал,

	«Воробьи-вороны»	подвижную игру «Воробьи-вороны»; провести подвижную игру «Хвостики»		с игроками	ые – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении и упражнении и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками					Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip
100	Бег на 1000 м	Как разучить разминку, направленную на подготовку к бегу; провести бег;	Дистанция 1000м	Научатся равномерно распределять свои силы длительное время для завершения бега	1) <i>регулятивные</i> – используют установлен	Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю	20.05				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom

		повторить спортивную игру «Воробьи – вороны»			ные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ставят вопросы, обращаются за помощью	позицию школьника					Архивированные папки (Rar,zip
10 1	Подвижные игры с мячом	Как научить учеников провести разминку; 2-3 подвижные игры по желанию учеников	«Ловишка с мячом», «Собачки», «Вышибалы»	Научатся называть игры с мячом и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и четко следует ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	23.05				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip

					решения задач; 3) коммуникативные – адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих						
10 2	Подвижные игры	Как научить проводить разминку с помощью учеников; провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников; подвести итоги года	Подвижные игры	Научатся организовывать и проводить подвижные игры в помещении	1) регулятивные – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; 2) познавательные – ставят и формулируют проблемы; 3)	Ориентируються на понимание причин успеха в учебной деятельности	25.05				Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированные папки (Rar,zip)

					коммуника тивные – договарива ются и приходят к общему решению в совместной деятельнос ти						
	Резерв										Электронный журнал, Социальные сети: Viber WhatsApp Zoom Архивированн ые папки (Rar,zip

Планирование учебного материала по четвертям

Раздел программы	Количество часов				
	Общее	по учебным четвертям			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	4	4	0	0	0
Гимнастика с элементами акробатики	31	5	21	1	4
Легкая атлетика	28	10	0	8	10
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
Подвижные игры	27	8	0	9	10
Всего:	102	27	21	30	24