

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОПЫШОВСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ
«Копышовская НШ»
Н.А.Шихторина
Приказ № 79 от 31.08.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по русскому языку
для 2 класса
на 2021-2022 учебный год
(УМК «Школа России»)

Физическая культура.

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха, (УМК Школа России).

Цели: формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:** совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, 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.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

II. Содержание учебного предмета

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 основами акробатики

Организующие 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: «Веревочка 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 «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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тематическое планирование	Кол-во часов
I.	Знания о физической культуре	4ч
II.	Гимнастика с элементами акробатики	32ч
III.	Лёгкая атлетика	12 ч
IV.	Лыжная подготовка	12 ч
V.	Подвижные игры	42 ч
	Итого	102

IV. Календарно-тематическое планирование

2 класс.

№ п/п	Тема урока	Решаемые проблемы (цели урока)	Планируемые результаты				Плановые сроки прохождения
			Понятия	Предметные результаты	УУД	Личностные результаты	
I триместр (27 часов)							
1	Организационно-методические указания	Как повторить построение в шеренгу и колонну; познакомить с организационно-методическими требованиями, которые применяются на уроках физической культуры; повторить подвижные игры «Ловишка», «Салки с домиками»	Шеренга. Колонна. Команды: «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Направо», «Налево», «Налево в обход шагом марш», «В одну колонну становись», «Класс на месте шагом марш», «Класс на месте стой»	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>познавательные</i> – определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Ориентируются на положительное отношение к урокам физкультуры и подвижным играм	
2	Тестирование 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»;	Высокий старт. Дистанция.	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>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	

		разучить подвижную игру «Салки - дай руку»			задач; <i>3) коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии		
3	Техника челночного бега	Как научить совершенствовать технику челночного бега; провести подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки - дай руку»	Челночный бег. Высокий старт.	Научатся технически правильно выполнять технику челночного бега с высокого старта	<i>1) регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; <i>2) познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; <i>3) коммуникативные</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата	
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	<i>1) регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя сверстников; <i>2) познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; <i>3) коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
5	Техника метания мешочка на дальность	Как научить выполнять технику метания	Метание. Мешочек.	Научатся технически правильно	<i>1) регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его	Проявляют качества силы, быстроты,	

		мешочка на дальность; провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	Дальность.	выполнять технику метания мешочка на дальность; технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	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	выносливости и координации при метании мешочка (мяча) на дальность	
6	Тестирование мешочка на дальность	Как научить совершенствовать технику метания мешочка на дальность; провести тестирование метания мешочка на дальность; провести подвижную игру «Хвостики»	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 план; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы, контролируют действия партнёра	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	
7	Упражнение на развитие координации движений	Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; метание гимнастической палки ногами; провести	Метательные снаряды. Гимнастическая палка.	Научатся выполнять упражнения, направленные на развитие координации движений; метать гимнастическую палку ногами	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	

		подвижную игру «Командные хвостики»			3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии			
8	Физические качества	Как научить понимать значение понятия «физические качества»; провести подвижную игру «Командные хвостики»	Физические качества: 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		
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 общему решению в совместной деятельности	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
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	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	2 3 . 0 9	

					<p>эффективные способы достижения результата;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении ролей в совместной деятельности</p>	<p>нестандартных ситуаций</p>	
11	Прыжок в длину с разбега на результат	<p>Как разучить разминку в движении; провести прыжки длину с разбега на результат и подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»</p>	<p>Прыжковая яма. Разбег. Линия отталкивания. Рулетка. Результат.</p>	<p>Научатся выполнять легкоатлетические упражнения, добиваясь конечного результата</p>	<p>1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - задают вопросы, контролируют действия партнёра</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
12	Подвижные игры	<p>Как провести 1-2 подвижные игры по желанию учеников; совершенствовать технику прыжка в длину на результат</p>	<p>Инвентарь.</p>	<p>Научатся выполнять игры разминочного характера; развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений</p>	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и</p>	<p>Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; самоанализ и самоконтроль результата</p>	

					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	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
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> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
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;	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		

					3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия		
16	Тестирование прыжка в длину с места	Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование прыжка в длину с места и подвижную игру «Волк во рву»	Прыжок в длину.	Научатся технически правильно выполнять прыжок в длину с места; выполнять легкоатлетические упражнения	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; 3) <i>коммуникативные</i> - задают вопросы, контролируют действия партнёра	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
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 совместной деятельности, контролируют действие партнёра	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
18	Тестирование виса на время	Как разучить разминку у гимнастической	Гимнастическая стенка. Гимнастический	Научатся выполнять упражнения на	1) <i>регулятивные</i> – вносят необходимые коррективы в действие после его	Ориентируются на понимание	

		стенки; провести тестирование виса на время; разучить подвижную игру «Ловля обезьян»	обруч	развитие координации, силы и ловкости при выполнении виса на время	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	причин успеха в учебной деятельности	
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	Как повторить разминку у гимнастической стенки; разучить упражнение в подлезании и подвижную игру «Кот и мыши»	Подлезание. Гимнастическая стенка. Гимнастический обруч.	Научатся организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками	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 о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
20	Режим дня	Как научить соблюдать режим дня; разучить разминку с малыми мячами; повторить различные варианты подлезаний; провести	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> –	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	

		подвижную игру «Кот и мыши»			используют речь для регуляции своего действия		
21	Ловля и броски малого мяча в парах	Как научить технически правильно выполнять подачу и передачу мяча различными способами; провести подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»	Бросок. Ловля.	Научатся технически правильно выполнять подачу и передачу мяча различными способами	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении и участии в игре;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	
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	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
23	Броски и ловля мяча в парах	Как научить совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; учить	Физическая нагрузка. Частота сердечных сокращений	Научатся выполнять броски и ловлю мяча в парах; соблюдать	1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют	

		взаимодействовать с партнёром во время броска и правильной ловле мяча; провести подвижную игру «Осада города»		правила взаимодействия с игроками	реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	находить с ними общий язык и общие интересы	
24	Частота сердечных сокращений	Как научить способам измерения частоты сердечных сокращений; совершенствовать технику ведения мяча; разучить подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»	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> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> - используют речь для регуляции своего действия	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
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	

26	Упражнения с мячом	Как научить 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	Равновесие. Дневник самоконтроля.	Научатся выполнять разнообразные упражнения с мячом; познакомятся с дневником самоконтроля	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	
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 здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижных игр	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где происходят действия с мячом; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	

II четверть (21 час)

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	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	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
----	----------------	--	--	--	--	---	--

				время игр	задач; 3) коммуникативные - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
29	Кувырок вперёд с трёх шагов	Как научить технике выполнения кувырка вперёд с трёх шагов; провести подвижную игру «Удочка»	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся технически правильно выполнять кувырок вперёд с трёх шагов	1) регулятивные – принимают инструкцию педагога и четко ей следуют; 2) познавательные – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) коммуникативные – адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками	
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) регулятивные – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; 2) познавательные – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) коммуникативные – формулируют собственное мнение и позицию	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
31	Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд	Как научить усложнённым вариантам выполнения кувырка вперёд	Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд.	Научатся разным вариантам выполнения кувырка вперёд;	1) регулятивные – принимают и сохраняют цель и задачи учебной деятельности; 2) познавательные –	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	

				координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперёд	ориентируются в разнообразии способов решения задач; <i>3) коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	поставленных целей	
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	<i>1) регулятивные</i> – вносят изменения в план действия; <i>2) познавательные</i> – контролирую процесс и результат действия; <i>3) коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
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	<i>1) регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль; <i>2) познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; <i>3) коммуникативные</i> – контролируют действие партнёра	Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками	
34	Стойка на голове	Как научить совершенствовать технику упражнения «стойка на голове»; познакомить с	Стойка. Аптечка.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий	<i>1) регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>2) познавательные</i> –	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в	

		правилами оказания первой помощи при травмах		физическими упражнениями; узнают какую первую помощь можно оказать при травмах	используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности	различных нестандартных ситуациях	
35	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	Как научиться совершенствовать технику лазанья и перелезания по гимнастической стенке; контролировать осанку; провести подвижную игру «Белочка-защитница»	Гимнастическая стенка. Лазанье. Перелезание. Осанка.	Научатся распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; правильно идентифицировать себя с позицией школьника	
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	

37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Как научить выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Вис завесом. Низкая перекладина.	Научатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса	<p>1) <i>регулятивные</i> – осуществляют итоговый и пошаговый контроль;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
38	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала; провести подвижную игру «Уточка»	Кувырок. Отжимание. Лазание и перелезание. Висы. Стойка. Мост.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности</p>	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
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	<p>1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> –</p>	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю	

					используют речь для регуляции своего действия	позицию школьника		
40	Прыжки в скакалку в движении	Как научить технике прыжков в скакалку в движении; провести подвижную игру «Горячая линия»	Прыжки в скакалку.	Научатся соблюдать поведения и предупреждения травматизма во время прыжков со скакалкой и в скакалку	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
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 проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	Как совершенствовать технику выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись на гимнастических кольцах; провести	Висы.	Научатся технически правильно вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> –	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

		подвижную игру «Медведи и пчёлы»		выполнять	договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности		
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	<p>1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
44	Комбинация на гимнастических кольцах	Как научить выполнять различные комбинации на гимнастических кольцах	Комбинация.	Научатся правилам составления комбинаций на гимнастических кольцах	<p>1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих</p>	Развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
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	<p>1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – оценивают правильность выполнения действия;</p>	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	

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

		круговую тренировку; подвижную игру по желанию учеников; подвести итоги четверти			3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности		
--	--	--	--	--	--	--	--

III четверть (30 часов)

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 способы их решения; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.	
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	Как научить совершенствовать повороты переступанием на лыжах без палок; провести проверку	Повороты переступанием.	Научатся технически правильно выполнять повороты переступанием	1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с	

		умения застёгивать крепления		на лыжах без палок	и формулируют проблемы; <i>3) коммуникативные - формулируют собственное мнение и позицию</i>	ними общий язык и общие интересы	
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;	<i>1) регулятивные –</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <i>2) познавательные –</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач; <i>3) коммуникативные –</i> ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
52	Торможение падением на лыжах с палками	Как научить совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без; повторить технику торможения падением; разучить подвижную игру «Салки на снегу»	Торможение падением.	Научатся технике торможения падением на лыжах с лыжными палками	<i>1) регулятивные –</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; <i>2) познавательные –</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; <i>3) коммуникативные -</i> формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Как научить совершенствовать технику	Дистанция. 1 км.	Научатся технике передвижения	<i>1) регулятивные –</i> используют установленные правила в контроле способа	Умеют управлять эмоциями при	

		передвижения на лыжах; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах; провести подвижную игру «Салки на снегу»		на лыжах; владеть умением распределять свои силы на дистанции 1 км	решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	общении со сверстниками	
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	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника	
55	Подъём «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	Подъём «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 совместной	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

					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»; получат углубленные представления о технике подъёма на склон «полуёлочкой» и спуска в основной стойке	<p>1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию</p>	Развитие эстетических чувств, формирование установки на безопасный образ жизни	
57	Передвижение на лыжах змейкой	Как совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами и технику спуска со склона в основной стойке; повторить технику передвижения на лыжах змейкой и технику подъёма на склон «ёлочкой»	Подъём «ёлочкой». Спуск со склона в основной стойке. Змейка.	Научатся технике передвижения на лыжах «змейкой»; получат углубленные представления о технике подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной стойке	<p>1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
58	Подвижная игра «Накаты»	Как совершенствовать технику передвижения на	Передвижение змейкой. Накаты.	Научатся технически правильно выполнять	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и	

		лыжах; повторить технику передвижения на лыжах змейкой; разучить подвижную игру на лыжах «Накаты»		технику подъёма на склон «ёлочкой» и спуска в основной стойке, передвижения на лыжах змейкой	реализации; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> - договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	упорство в достижении поставленных целей	
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; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	Как научить совершенствовать технику ранее изученных лыжных ходов и передвижений на лыжах	Подъём «ёлочкой». Подъём «полуёлочкой» Спуск со склона в основной стойке.	Научатся технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	

61	Круговая тренировка	Как разучить разминку с обручами; провести круговую тренировку и подвижную игру «Вышибалы»	Прыжки в скакалку. Кувырки вперёд. Мост. Висы. Шпагаты. Канат. Ведение мяча. Вращение обруча.	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<p>1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Как научить совершенствовать технику лазанья по гимнастической стенке; повторить разминку с обручами; провести подвижную игру «Белочка-защитница»	Гимнастическая стенка	Научатся техники лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Белочка-защитница»	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участие в игре;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – задают вопросы; контролируют действия партнера</p>	<p>Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно</p> <p>относиться к партнёрам по игре</p>	
63	Преодоление полосы препятствий	Как научить проводить упражнение по преодолению полосы препятствий; подвижную игру «Удочка»	Полоса препятствий.	Научатся проводить упражнение по преодолению полосы препятствий	<p>1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата;</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	

					3) <i>коммуникативные</i> – 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) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают предложения и оценку учителя и товарищей; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающих с их собственной	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	
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 конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	Как научить совершенствовать прыжок в высоту с	Оборудование для прыжков в высоту	Научатся технически правильно	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при	Проявляют положительные качества	

	на результат	прямого разбега; провести прыжок в высоту на результат и подвижную игру «Прыгуны и бегуны»		выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; соблюдать правила взаимодействия с игроками	выполнении упражнений; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
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	
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Как научить совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперёд и с разбега; провести подвижную игру «Салки – дай руку»	Прыжок в высоту спиной вперёд. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - ориентируются на позицию партнёра в общении и	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	

					взаимодействии			
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	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию</p>	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и ловли мяча в парах		
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»	<p>1) <i>регулятивные</i> – выполняют действия в соответствии в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
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 приёмы решения поставленных</p>	Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		

					задач; 3) <i>коммуникативные</i> – 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) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
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 и за свои поступки	
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	Как разучить новые варианты эстафет с мячом; провести подвижную игру	Эстафета с мячом.	Научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам в	1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко ей следуют; 2) <i>познавательные</i> –	Проявляют доброжелательность и эмоционально-нравственную	

		«Охотники и зайцы»		играх и эстафетах с мячам	ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют общие цели и пути их достижения	отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками	
75	Знакомство с мячами-хопами	Как разучить разминку с резиновыми кольцами; познакомить с мячами-хопами; разучить подвижную игру «Ловишка на хобах»	Мячи-хопы	Научатся делать разминку с резиновыми кольцами; познакомятся с мячами-хопами;	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют наиболее эффективные способы достижения результата	Следуют установке на безопасный и здоровый образ жизни	
76	Прыжки на мячах-хопах	Как научить технике прыжков на мячах-хопах; провести подвижную игру «Ловишка на хобах»	Мячи-хопы	Научатся технике прыжков на мячах-хопах	1) <i>регулятивные</i> – определять общие цели и пути их достижения; 2) <i>познавательные</i> – ставят и формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы	
77	Круговая тренировка	Как научить правильно выполнять задания круговой	Броски и ловля мяча. Ведение мяча. Вращение обруча.	Научатся соблюдать правила предупреждения	1) <i>регулятивные</i> - принимают и сохраняют цели и задачи учебной	Ориентируются на позицию партнёра в общении и	

		тренировки для закрепления учебного материала; провести круговую тренировку; провести подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Кувырок вперёд. Прыжки в скакалку. Отжимание. Шпагат.	я травматизма во время занятий физическими упражнениями	деятельности; 2) <i>познавательные</i> – контролируют и оценивают свои действия во время команд учителя; 3) <i>коммуникативные</i> – строят понятные для партнера высказывания	взаимодействи и	
--	--	--	---	---	--	-----------------	--

78	Подвижные игры	Как научить совершенствовать технику броска в баскетбольное кольцо способами «сверху» и «снизу»; провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников	Подвижные игры с мячом	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	1) <i>регулятивные</i> – применяют установленные правила; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательную цель; 3) <i>коммуникативные</i> – определяют цели, обязанности участников, способы взаимодействия	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнёрам по игре	
----	----------------	--	------------------------	--	---	---	--

IV четверть (24 часа)

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> -	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	
----	--------------------------------------	--	--	---	--	---	--

					используют речь для регуляции своего действия		
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Как научить совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность; разучить подвижную игру «Точно в цель»	Волейбольная сетка. Цель. Кегли.	Научатся технически правильно выполнять технику броска мяча через волейбольную сетку на точность	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> - ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Как научить совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций; повторить подвижную игру «Точно в цель»	Волейбольная сетка. Дальняя дистанция	Научатся технически правильно выполнять технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	<p>1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии</p>	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Как научить совершенствовать технику броска через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через	Волейбольная сетка. «Вышибалы через сетку»	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	<p>1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и</p>	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	

		сетку»		занятий	способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии		
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Как провести контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность; повторить подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Волейбольная сетка. Дальность. Точность.	Научатся выполнять броски мяча через сетку различными способами; организовывать и проводить подвижные игры с мячом	1) <i>регулятивные</i> – адекватно воспринимают оценку учителя; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> - ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Как научить совершенствовать технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»; провести подвижную игру «Точно в цель»	Набивные мячи. Бросок «снизу»	Научатся технически правильно выполнять технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»;	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение и позицию	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Как научить технике броска набивного мяча из-за головы на	Набивные мячи. Бросок из-за головы	Научатся технически правильно выполнять	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	Проявляют положительные качества личности и	

		дальность; провести подвижную игру «Точно в цель»		технику броска набивного мяча из-за головы на дальность	реализации; 2) <i>познавательные</i> – определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия	управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
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 систематическо го наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развитие основных физических качеств – силы и выносливости	1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение	Развитие эстетических чувств, доброжелатель ности, самостоятельн ости и личной ответственност и	
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	Развитие эстетических чувств, доброжелатель ности, самостоятельн ости и личной ответственност и	

					направленности; 3) коммуникативные - 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 сторон и сотрудничества	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, навыков сотрудничества со сверстниками	
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	Как разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись и подвижную игру «Собачка»	Подтягивание Низкая перекладина. Вис лёжа согнувшись.	Научатся владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счёт отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы, координации	1) регулятивные – принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности; 2) познавательные – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) коммуникативные - конструктивно решают конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности и за свои поступки	

				движений			
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	Ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	
91	Техника метания на точность (разные предметы)	Как совершенствовать различные варианты метания и бросков на точность; провести подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Мишень.	Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с разными предметами	1) <i>регулятивные</i> – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) <i>познавательные</i> – контролируют процесс и результат действия; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Как провести разминку с мешочками; тестирование метания малого мяча на точность и подвижную игру	Мишень. Мяч для тестирования.	Научатся развивать координационные способности, глазомер и точность при	1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> –	Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками	

		«Ловишка с мешочком на голове»		выполнении упражнений с мячом	определяют, где применяются действия с мячом; 3) коммуникативные – используют речь для регуляции своего действия		
93	Подвижные игры для зала	Как провести 2-3 подвижные игры по желанию учеников	Инвентарь для игр	Научатся называть игры и формулировать их правила; соблюдать правила взаимодействия с игроками	1) регулятивные – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 2) познавательные – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) коммуникативные – формулируют собственное мнение и позицию.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
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) регулятивные – формулируют учебные задачи вместе с учителем; 2) познавательные – самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; 3) коммуникативные – задают вопросы; контролируют действия партнёра	Оrientируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Как провести тестирование бега на 30 м с высокого	Высокий старт. Короткая дистанция.	Научатся развивать двигательные	1) регулятивные – планируют свои действия в соответствии с поставленной	Проявляют положительные качества	

		старта; разучить подвижную игру «Хвостики»		качества, быстроту в беге на короткие дистанции	задачей и условиями её реализации; 2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач; 3) <i>коммуникативные</i> – формулируют собственное мнение	личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	Как научить технически правильно выполнять челночный бег; провести тестирование; подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	Челночный бег.	Научатся развивать двигательные качества, быстроту во время выполнения челночного бега	1) <i>регулятивные</i> – оценивают правильность выполнения действия; 2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; 3) <i>коммуникативные</i> - формулируют собственное мнение и позицию	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками	
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 мнение	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	

98	Подвижная игра «Хвостики»	Как научить различным вариантам подвижной игры «Хвостики»; провести игру малой подвижности «Совушка»	Инвентарь для игр	Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – определяют цели, обязанности участников, способы взаимодействия</p>	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни и доброжелательно относиться к партнёрам по игре	
99	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	Как научить играть в подвижную игру «Воробьи-вороны»; провести подвижную игру «Хвостики»	Инвентарь для игр	Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками	<p>1) <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия</p>	Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками	
100	Бег на 1000 м	Как разучить разминку, направленную на подготовку к бегу; провести бег; повторить спортивную игру «Воробьи –	Дистанция 1000м	Научатся равномерно распределять свои силы длительное время для завершения бега	<p>1) <i>регулятивные</i> – используют установленные правила в контроле способа решения;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – самостоятельно</p>	Принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	

		вороны»			формулируют проблемы; 3) <i>коммуникативные</i> – ставят вопросы, обращаются за помощью		
101	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 чётко следует ей; 2) <i>познавательные</i> – ориентируются в разнообразии способов решения задач; 3) <i>коммуникативные</i> – адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
102	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) <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 и приходят к общему решению в совместной деятельности	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	
103 104 105	Резерв						