

Рабочая программа рассмотрена на заседании  
кафедры (методического объединения) учителей  
начальных классов

Протокол №1

от «26» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой (руководитель МО)

\_\_\_\_\_/Титова М.И.

ПРОВЕРЕНА  
«30» августа 2021 г.  
Зам. директора по УМР

\_\_\_\_\_/ Артамонова И.П./

УТВЕРЖДАЮ к использованию в  
образовательном процессе школы  
Директор школы \_\_\_\_\_ Плотников Ю.А.

«30» августа 2021 г.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

начального общего образования

для детей с задержкой психического развития

(инклюзивное обучение)

для обучающихся 1-4 классов

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 с углубленным изучением

отдельных предметов п.г.т. Усть-Кинельский, городского округа Кинель, Самарской области.

Составитель: учитель физической культуры Софронов А.В.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

**Адаптированная рабочая программа для детей с ОВЗ (задержка психического развития) по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:**

1. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1598 от 19.12.2014),
2. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с задержкой психического развития в редакции от 03.04.2015,
3. Программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура» 1-4 класс Физическая культура Лях В.И., АО «Издательство Просвещение»

Основная цель Адаптированной программы - воздействие на формирование личности ребёнка с ЗПР, его интеллектуальную, эмоциональную, двигательную сферы и коррекция недостатков развития обучающихся физической культуре.

В соответствии с целью сформулированы основные задачи Адаптированной программы по предмету «Физическая культура»:

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

### Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно федеральному базисному образовательному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры на ступени начального общего образования отводится 405 часов из расчета 3 часа в неделю с 1 по 4 класс.

В учебном плане на изучение физической культуры отводится 405 часов из расчета 3 часа в неделю (1 класс — 99 часов, 2 класс — 102 часа, 3 класс — 102 часа, 4 класс — 102 часа).

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1	3	33	99
2	3	34	102
3	3	34	102
4	3	34	102

### Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого- педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», Раздел «Плавание» исключен из программы, так как отсутствуют необходимые условия проведения занятий (нет бассейна). При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно- познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений). В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на

использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

· иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

· уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
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	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- *иметь представление:*
- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- *уметь:*



- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

·знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

· уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. мост из положения лёжа на спине, опуститься в Например: 1) исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой кувырок вперёд в упор на руки в упор присев; 2) присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 класс).

№ п/п	Тема урока	Тип урока (кол-во часов)	Вид контр оля	Элементы содержания урока	Функциональная грамотность				
					Предметные результаты	Личностные и метапредметные (характеристика деятельности)			
						Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
1.	Техника ходьбы и бега.	Вводный. 1 час.	Текущий	Ходьба, бег, строевые упражнения, комплекс ОРУ.	Знать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениям	Ориентация на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности

								групповой деятельности	
2.	Техника бега и прыжков.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба, бег 30 м. прыжки.	Уметь выполнять строевые команды, знать технику прыжка в длину с места	Проявлять интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника
3	Развитие скоростных качеств.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Вызов номеров». «К своим флажкам».	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Проявлять интерес к различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
4.	Техника выполнения прыжков. Учёт по бегу на 30 метров.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба, бег на 30 метров, ОРУ, прыжки в длину с места.	Уметь выполнять прыжок с места	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств

5.	Совершенствование техники прыжков.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки в длину с места, бег на короткие отрезки, ОРУ.	Знать технику выполнения прыжков и приземления.	Установка на здоровый образ жизни	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации
6.	Зачем нужен режим дня? Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Вызов номеров» «К своим флажкам».	Составление режима дня и правила личной гигиены.	Следовать моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой деятельности	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
7.	Техника выполнения прыжков в длину с учётом результатов.	Комплексный. 1 час.	Текущий.	Строевые команды, ОРУ, челночный бег, бег в медленном темпе, прыжок с места.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.



								взаимодействи и	
8.	Техника различных видов бега.	Комплексный. 1 час.	Текущий.	Строевые упражнения, ОРУ, челночный бег.	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно следственных связей	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
9.	Развитие физических качеств в подвижных играх,	Комплексный. 1 час.	Текущий	Подвижные игры «Третий лишний» «Пятнашки»,	Связь физических качеств с физическим развитием .	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Во время подвижных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером	Проводить анализ действий игроков во время игры
10.	Техника челночного бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, челночный бег Игра: «Совушка»,	Уметь выполнять комплекс ОРУ.	Проявлять интерес к различным видам оздоровительной деятельности	Анализировать технику выполнения упражнений	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Оценивать технику выполнения упражнения
11.	Формирование навыков	Комплексный.	Текущий	Строевые упражнения,	Знать правила безопасного	Оказывать бескорыстную	Анализировать	Задавать вопросы,	Адекватно воспринимать

	выполнения прыжков.	1 час		ОРУ, прыжки на препятствие, имитация прыжков птиц и животных	поведения во время игр, Уметь выполнять технику финального броска мяча.	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	предложения и оценку учителей, товарищей
12.	Подвижные игры.	Комплексный 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Класссмирно!» «Пятнашки»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
13.	Техника выполнения прыжков. Развитие силы рук.	Комплексный 1 час	Текущий.	Ходьба и бег с изменением положения рук, ходьба по линии, бег в быстром темпе.	Знать о влиянии на организм человека нарушений режима дня, уметь выполнять стартовый разгон.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности

14.	Развитие скоростно-силовых качеств,	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, подскоки на месте в быстром темпе, ОРУ, сгибание и разгибание рук в упоре о стену	Знать о влиянии на учёбу нарушений режима дня, уметь выполнять подскоки в быстром темпе,	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
15.	Комплекс упражнений для глаз.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Салки» «Совушка» Комплекс упражнений для глаз,	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
16.	Техника метания набивного мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Метание набивного мяча из положения сидя из - за головы, метание малого мяча в вертикальную цель из положения стоя с отведением руки назад - вверх над	Иметь представление о здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм человека, уметь метать набивной мяч,	Иметь представление о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

				плечом.					
17.	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	Комплексный. 1 час	Тематический	Строевые упражнения, ОРУ, преодоление полосы из пяти препятствий, метание мяча в цель.	Знать о влиянии на организм закаливания, уметь преодолевать полосу препятствий, метать мяч в цель	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника
18.	Комплекс упражнений для осанки.	Комплексный. 1 час	Текущий	Комплекс упражнений для осанки. Подвижные игры: «Ниточка и иголочка». «Салки».	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
19.	Метание малого мяча в цель.	Комплексный. 1 час	Текущий	Разновидности ходьбы и бега, метание малого мяча в цель, преодоление полосы из пяти препятствий.	Иметь представление о значении занятий физическими упражнениями, уметь выполнять упражнения с малыми мячами	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий

							условий		
20.	Совершенствование навыков прыжков и метания.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, бег с изменениями движения по сигналу, прыжки с места в длину, подвижная игра.	Знать правила проведения подвижных игр, знать технику выполнения прыжков с места в длину в квадраты	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий	Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей
21.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Метко в цель», «Прыгающие воробушки».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
22.	Формирование навыков метания в цель.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Разновидности ходьбы и бега, метание по горизонтальной и вертикальной цели.	Знать о правилах безопасного поведения во время каникул, Уметь строиться в колонну, знать технику метания мяча	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем

							условий		
23.	Формирование навыков бега и прыжков.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с места.	Знать о правилах безопасного поведения. Уметь строиться в колонну, знать технику прыжка.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
24.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Веселые ребята», «Белые медведи».	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Проводить анализ действий игроков во время игры
25.	Развитие гибкости. Упражнения на ковриках.	Изучение нового материала 1 час	Текущий	Построения и перестроения, лазание и перелезание. Комплекс упражнений на ковриках.	Осваивать универсальные умения гибкости во время выполнения акробатических упражнений.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством	Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию,	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем

						определения уровня развития физических качеств	правила записи и названия упражнений	также осуществлять страховку	
26.	Развитие гибкости и ловкости.	Комплек- сный. 1 час	Тематичес- кий	Строевые упражнения, Комплекс упражнений на ковриках. Подвижные игры: «Белые медведи».	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Самостоятельн- о осваивать новые упражнения по схеме представленно- й учителем
27	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	Комплек- сный. 1 час	Текущий	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	Правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей
28	Совершенствов- ание навыков лазания.	Комплек- сный. 1 час	Текущий	Передвижени- е по наклонной	Осваивать универсальные учебные	Иметь первоначальны- е	Осуществлять выбор наиболее	Задавать вопросы для уточнения	Оценивать технику выполнения

				гимнастическ ой скамейке.	умения в самостоятельн ой деятельности	представления о строении и движениях человеческого тела	эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	техники упражнений	упражнения одноклассника
29	Комплекс упражнений с гимнастическо й скакалкой. Подвижные игры.	Изучен ие нового материа ла. 1 час	Текущ ий	Комплекс упражнений. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкости во время выполнения комплекса упражнений..	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нор мам здоровьесберег ающего поведения	Осознанно и произвольно строить сооб щения в уст ной и пись менной форме используя тер минологию, правила записи и названия общеразвива ющих упраж нени	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Различать способ и результат собственных и коллективных действий
30	Висы. Строевые упражнения.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастическ ой палкой. Эстафеты.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельн ых занятий.	Осознанное понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений	Характеризо вать роль и значение ре жима дня в сохранении и укреплении здоровья	Контролироват ь действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы



31	Техника акробатических упражнений.	Комплексный 1 час	Текущий	Кувырок вперёд в группировке стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд из стойки на лопатках согнув ноги\	Знать правила безопасного поведения во время занятий в гимнастическом зале	Осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
32	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ с мячом, Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений,	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника
33	Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.	Комплексный. 1 час	Текущий	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись» Стойка на лопатках.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений,	Оценивать технику выполнения упражнения
34	Совершенствов	Комплексный	Текущий	Размыкание и	Выполнять	Иметь пред-	Самостоятельн	Осуществлять	Проводить

	ание навыков выполнения акробатических упражнений.	ксный. 1 час.	ий	смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра: «День и ночь». Акробатика.	упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	ставления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	о достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений	страховку при выполнении акробатических элементов	самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
35	Развитие координационных способностей.	Комплексный 1 час	Текущий	Кувырок вперед. Игра: «Веселые ребята».	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
36	Техника лазания по канату.	Комплексный. 1 час	Текущий	Лазание по канату. Игра «Иголочка и ниточка». Упражнения для осанки.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
37	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	Комплексный. 1 час	Текущий	Акробатика. Кувырок вперед. Игра: «Иголочка и ниточка».	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использова-	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты	При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию,	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые

						нии приемов самоохранки	при составле- нии комплек- сов ОРУ	учитывать разные мнения	коррективы
38	Совершенствов ание навыков выполнения акробатически х упражнений.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	Правила техники безопасности	Иметь пред- ставления об организации мест занятий физическими упражнениями и использова- нии приемов самоохранки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Способность осуществлять коммуникатив ную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств
39	Лазание и перелезание.	С образов ательно - обучаю щей направл енность ю 1 час.	Текущ ий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь лазать по гимнастическо й стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нор- мам здоровьесберег ающего поведения	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологическ ие особенности
40	Лазание по канату.	С образов ательно	Текущ ий	ОРУ в движении. Лазание по	Уметь лазать по гимнастическо	Иметь пред- ставления об организации	Анали- зировать технику вы-	Контролировать действия партнёра во	Оценивать технику выполнения

		- обучающей направленностью.		канату в три приема. Развитие скоростно-силовых качеств	й стенке, канату, выполнять опорный прыжок	мест занятий физическими упражнениями и использованием приемов самостраховки	полнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно следственных связей	время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	упражнения одноклассника, проводить анализ
41	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с лазанием и перелезанием.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач	Различать способ и результат собственных и коллективных действий
42	Лазание по канату, акробатические упражнения.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Лазание по канату. Подтягивание на перекладине.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств

43	Лазание по канату, акробатические упражнения.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч».	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы,
44	Подвижные игры	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами».	Уметь выполнять перекат вперёд в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами	Устойчиво следовать моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
45	Закрепление техники выполнения	Комплексный. 1 час	Текущий	Комплекс упражнений на осанку,	Уметь лазать по гимнастической	Иметь представление об	Выявлять связь занятий	Осуществлять взаимный контроль и взаи-	Самостоятельно осваивать новые упраж-

	акробатическими упражнениями, лазания по канату.			построения и перестроения, лазание по канату.	й стенке, канату,	оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	молпомощь при выполнении групповых	нения по схеме представленной учителем
46	Опорный прыжок.	Урок контроля и учета. 1 час.	Тематический.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Осуществлять взаимный контроль и взаимомолпомощь при выполнении групповых	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
47	Основные приемы ловли и передачи мяча	Изучение нового материала. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал – садись».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, в процессе подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
48	Отработка ловли и	Комплексный.	Текущий	Ловля и передача	Уметь владеть мячом:	Знание основных моральных	Самостоятельно достраивать	Соблюдать правила	Проводить самоанализ

	передачи мяча.	1 час		мяча ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	держание, передачи на расстояние, ловля.	ных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	взаимодействи я с игроками	выполняемых упражнений
49	Техника ведения мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
50	Отработка техники ведения и передач мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем

				способностей					
51	Техника броска в кольцо с места.	Изучение нового материала 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
52	Совершенствование техники владения мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок



				по кругу». Развитие координационных способностей					
53	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения приемов игры в мини-баскетбол.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
54	Формирование навыков владения мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;

				способностей					
55	Совершенствование навыков владения мячом	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
56	Прием и передача волейбольного мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте в парах. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
57	Прием и передача мяча	Комплексный.	Текущий	Прием и передача	Проявлять быстроту и	Знание основных мораль-	Моделирование, выбор	Аргументировать свою	Оценивать технику вы-

	через сетку.	1 час		мяча через сетку в парах. Игра «У кого меньше мячей» Упражнения для формирования правильной осанки.	ловкость во время подвижных игр.	ных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	полнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
58	Подача мяча.	Комплексный 1 час	Текущий.	Работа в парах: подача мяча, прием мяча Игра: «Чья команда больше?».	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
59	Техника приема, подачи мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Прием и подача мяча. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе игры.	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при

					подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	деятельности		общей тактики игры	организации коллективных действий
60	Правила оказания первой помощи. Игры с мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
61	Техника броска в кольцо снизу.	Комплексный. 1 час	Текущий	Бросок двумя руками снизу. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье	Анализировать технику игры строя логичные рассуждения, включающие установление причинно следственных связей	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
62	Совершенствование техники броска в кольцо.	Комплексный. 1 час	Учет техники броска	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем

63	Игровые упражнения с мячом	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
64	Техника игры «Охотники и утки».	Комплексный. 1 час	Текущий.	ОРУ с мячом, перемещения. ловля мяча. Игра: «Охотники и утки».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности
65	Развитие координационных способностей в ходе игр с мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча Ведение мяча Бросок двумя руками от груди.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелатель	Анализировать технику игры строя логичные рассуждения, включая	Продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве

				ОРУ. Игра «Охотники и утки».	броски в процессе подвижных игр.	ное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;	ющие установление причинно следственных связей	позиций партнеров и соперников	помощника учителя при организации коллективных действий
66	Игровые упражнения с мячом	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Игры: «Бросай-поймай», «Метко в цель».	Знать характеристик у основных правил по баскетболу.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
67	Разучивание комплекса упражнений с малым мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Инструктаж о правилах безопасного поведения в гимнастическом зале. ОРУ с мячами, кувырок вперёд в группировке.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
68	Упражнения на развитие равновесия.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ходьба в колонне по одному, по два, строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнения с малыми	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве

				мячами.		здоровье	комплексов ОРУ и акробатически х упражнений		
69	Преодоление полосы препятствий.	Комплек- сный. 1 час	Текущ ий	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания. Игра: «Волк во рву».	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе крите- риев успешно- сти учебной уровня физ- культурной деятельности	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
70	Закрепление техники выполнения упражнений с мячами	Комплек- сный. 1 час	Текущ ий	ОРУ с мячами, упражнения на равновесие.	Влияние физических упражнений на развитие силы рук.	Способность к самооценке на основе крите- риев успешно- сти учебной уровня физ- культурной деятельности	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельность	Контролировать свои действия в коллективной работе	Осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня физических качеств
71	Закрепление техники выполнения акробатически х упражнений.	Комплек- сный. 1 час	Текущ ий	ОРУ с мячами в шаге, упражнения на равновесие.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатически	Положительно е отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных	Различать способ и результат собственных и коллективных действий

					х упражнений.	оздоровительной деятельности	выполнения физических упражнений	упражнений, а также осуществлять страховку	
72	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами Игры: «Охотники и утки», «Волк во рву».	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
73	Формирование навыков лазания и перелезания.	Комплексный. 1 час	Текущий	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. ОРУ на ковриках.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Положительно относиться к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы
74	Висы и подтягивание на перекладине.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факто-	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве



				ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств		ре, позитивно влияющим на здоровье	составлении комплексов ОРУ		
75	Упражнения на ковриках. Подвижные игры.	Комплексный.	Текущий	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Волк во рву», «День и ночь»	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
76	Развитие гибкости. Упражнения на ковриках.	Комплексный.	Текущий	Комплексы упражнений на развитие координации и гибкости на ковриках.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
77	Прыжки в высоту.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ на месте, перебрасывание и ловля	Знать в прыжке в высоту толчковую	Положительно относиться к занятиям физкультурой,	Осуществлять выбор наиболее	Контролировать свои действия в коллективной ра-	Самостоятельно осваивать новые упражнения по

				мяча с руки на руку, метание малого мяча, прыжки в высоту.	ногу.	интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности	эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	боте	схеме представленной учителем
78	Совершенствование техники прыжка в высоту, метания мяча	Комплексный 1 час	Текущий	Построение в шеренгу и в колонну по одному, повороты переступанием. Метание малого мяча. Прыжок в высоту.	Технику метания малого мяча.	Эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
79	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами. Игры: «Волк во рву», «Два мороза».	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры

80	Совершенствование техники выполнения упражнений с малыми мячами.	Комплексный. 1 час	Текущий	Комплекс ОРУ, метание и ловля малого мяча, прыжки с места в квадраты, разбег в прыжках в высоту с трёх шагов.	Знать в прыжке в высоту толчковую ногу.	Эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
81	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Метание малого мяча, метание по горизонтальной и вертикальной цели, прыжки в высоту	Излагать правила и условия проведения основных спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
82	Техника прыжков через гимнастическую скакалку.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
83	Совершенствование	Ком-	Теку-	Комплекс	Формирование	Уважение к	Осуществлять	Контролировать	Проводить

	ание техники метания малого мяча.	плекс-ный. 1 час	ций	упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Метание мяча в цель.	социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	вать свои действия в коллективной работе	самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
84	Техника броска набивного мяча.	Комплекс-ный. 1 час	Текущий.	Построения - перестроения, повороты переступанием, прыжки через скакалку, бросок набивного мяча.	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ
85	Подвижные игры. Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячом, Игры: «Метко в цель», развитие координации движений.	Уметь выполнять игровые задания	Формирование положительного отношения к учению	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
86	Совершенствов	Компле	Текущ	Ходьба и бег,	Уметь	Формирование	Осуществлять	Учитывать в	Оценивать

	ание навыков метания и ловли мяча.	ксный. 1 час	ий	строевые упражнения, метание и ловля мяча, игры	выполнять строевые упражнения, Знать технику выполнения челночного бега.	эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ
87	Подвижные игры. Эстафеты. Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	Эстафеты с элементами легкой атлетики. Игра: «Метко в цель».	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействию с партером и учитывая его реакцию на игру	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
88	Техника челночного бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с гимнастической скакалкой. Челночный бег.	Уметь выполнять комплекс упражнений.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
89	Подвижные игры. Многоскоки.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра «У медведя во бору»	Уметь выполнять подвижные	Ориентация в нравственном содержании и	Осуществлять выбор наиболее эффектив-	Осуществлять взаимный контроль и взаи-	Согласованные действия с поведением

				Эстафеты с мячом. Многоскоки.	игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	ных способов подбора упражнений	мопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	партнеров; контроль, коррекция.
90	Развитие прыгучести. Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба со скакалкой, ОРУ, бег по гимнастической скамейке, повороты, стоя на скамейке, прыжки со скакалкой, многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу)	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
91	Упражнения в равновесии. Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ходьба, высоко поднимая бедро, переступая через набивные мячи, бег в сочетании с ходьбой.	Уметь выполнять строевые команды, технику челночного бега.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

92	Зачем нужны общеразвивающие упражнения? Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Комплекс упражнений в движении. Игры: «Салки», «Совушка».	Знать правила организации и проведения подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
93	Отработка техники выполнения прыжков и бега в заданном коридоре.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ в движении, прыжки в сторону толчком двух ног, ходьба и бег а заданном коридоре.	Уметь выполнять бег в заданном коридоре.	Иметь представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
94	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, бег в сочетании с ходьбой, многоскоки, прыжки в длину в яму с песком, метание мяча на дальность, прыжки на препятствие	Знать технику выполнения прыжков в длину.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств

95	Отработка техники выполнения прыжков в длину.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Строевые упражнения, ОРУ, бег в сочетании с ходьбой, многоскоки, прыжки в длину в яму с песком, метание мяча на дальность,	Знать технику бега.	Иметь представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств
96	Техника выполнения прыжков. Бег 30 м.	Комплексный 1 час	Текущий.	ОРУ на месте. Работа по станциям.	Знать технику стартового разгона и финиширования.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств
97	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба и бег, строевые упражнения, прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность.	Уметь выполнять строевые упражнения, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, с места, подтягивание.	Иметь представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.



98	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба с сохранением правильной осанки, прыжки в длину с места, подтягивание.	Уметь выполнять строевые упражнения, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, с места, подтягивание.	Иметь выраженную мотивацию к занятиям физической культуры	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе
99	Подвижные игры. Подведение итогов.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. «Охотники и утки».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве

**Учебно-тематическое планирование (2 класс).**

№ п/п	Тема урока	Тип урока (кол-во часов)	Вид контр оля	Элементы содержания урока	Функциональная грамотность				
					Предметные результаты	Личностные и метапредметные (характеристика деятельности)			
						Личностные УУД	Познавательн ые УУД	Коммуникати вные УУД	Регулятивны е УУД

1.	Техника ходьбы и бега.	Вводны й.  1 час.	Текущ ий	ОРУ без предмета.Бег на скорость в заданном коридоре.	Знать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениям	Ориентация на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
2.	Техника бега и прыжков.	Компле ксный.  1 час	Текущ ий	Строевые упражнения, ОРУ, бег 30 м. Встречная эстафета. Прыжок в длину.	Уметь выполнять строевые команды, знать технику прыжка в длину с места	Проявлять интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения	Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника

						деятельности	физических упражнений	коммуникатив ных задач игровой и групповой деятельности	
3	Беговые упражнения.	Компле ксный.  1 час	Текущ ий	ОРУ в движении.  Беговые упражнения. Бег 30 м.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Проявлять интерес к различным видам физкультурно- спортивной деятельности	Находить нужную информацию в учебнике и дополнительно й литературе	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Самостоятельн о осваивать новые упражнения по схеме представленно й учителем
4.	Техника прыжков. Бег 30 метров.	Компле ксный.  1 час	Текущ ий.	Ходьба, бег на 30 метров, ОРУ, прыжки в длину по заданным ориентирам.	Уметь выполнять прыжок с места	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств
5.	Совершенствов ание техники бега и прыжков.	Компле ксный.  1 час	Текущ ий	Прыжки в длину с места, бег на короткие	Знать технику выполнения прыжков и приземления.	Установка на здоровый образ жизни	Осуществлять выбор наиболее эффективных	Контролировать свои действия в коллективной	Оценивать технику вы- полнения упражнения

				отрезки, ОРУ в движении.			способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	работе	одноклассника
6.	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Волк во рву», «Салки»	Составление режима дня и правила личной гигиены.	Следовать моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой деятельности	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
7.	Прыжок в длину.	Комплексный. 1 час.	Текущий.	Стой. ОРУ без предмета Прыжок в длину.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

								взаимодействи и	
8.	Техника бега с высоким подниманием бедра.	Комплексный. 1 час.	Текущий.	Строевые упражнения, ОРУ, бег с заданием.	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно следственных связей	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
9.	Подвижные игры,	Комплексный. 1 час.	Текущий	Подвижные игры «Волк во рву», «Невод».	Связь физических качеств с физическим развитием .	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Во время подвижных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером	Проводить анализ действий игроков во время игры
10.	Техника метания мяча на дальность.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, метание мяча.	Уметь выполнять комплекс ОРУ.	Проявлять интерес к различным видам оздоровительной	Анализировать технику выполнения упражнений	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и	Оценивать технику выполнения упражнения

						деятельности		выполнения упражнений с партнёром	
11.	Совершенствование техники метания мяча.	Комплексный.  1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, прыжки, метание мяча.	Знать правила безопасного поведения во время игр, Уметь выполнять технику финального броска мяча.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Оценивать технику выполнения упражнения
12.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный  1 час	Текущий	Подвижные игры: «Салки на марше», «Волк во рву».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
13.	Техника высокого	Комплексный	Текущий.	Ходьба и бег с изменением	Знать о влиянии на	Управлять своими	Осуществлять расширенный	Задавать вопросы,	Вместе с учителем

	старта.	1 час		положения рук. Бег с высокого старта.	организм человека нарушений режима дня, уметь выполнять стартовый разгон.	эмоциями в различных ситуациях и условиях.	поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
14.	Развитие скоростно-силовых качеств,	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, подскоки на месте в быстром темпе, ОРУ.	Знать о влиянии на учёбу нарушений режима дня, уметь выполнять подскоки в быстром темпе,	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
15.	Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ в движении. 6-ти минутный бег. Игра «Совушка».	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных

									действий
16.	Техника броска набивного мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Бросок набивного мяча из положения сидя из - за головы, метание малого мяча в вертикальную цель из положения стоя с отведением руки назад - вверх над плечом.	Иметь представление о здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм человека, уметь метать набивной мяч,	Иметь представление о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
17.	Совершенствование техники метания мяча в цель.	Комплексный. 1 час	Тематический	Строевые упражнения, ОРУ, преодоление полосы из пяти препятствий, метание мяча в цель.	Знать о влиянии на организм закаливания, уметь преодолевать полосу препятствий, метать мяч в цель	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника
18.	Техника эстафетного	Комплексный.	Текущий	Комплекс упражнений	Знать упражнения на	Уважение к чувствам и	Характеризовать роль и	Соблюдать правила	Проводить самоанализ



	бега.	1 час		без предмета. Круговая эстафета.	формирования правильной осанки.	настроениям другого человека, доброжелательное отношение к лю-дям через командные упражнения и подвижные игры	значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	взаимодействи я с игроками	выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
19.	Метание малого мяча в цель.	Комплексный. 1 час	Текущий	Разновидности ходьбы и бега, метание малого мяча в цель, Игры «Мяч ловцу».	Иметь представление о значении занятий физическими упражнениями, уметь выполнять упражнения с малыми мячами	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя

20.	Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, Разновидности бега. Метание мяча на дальность отскока.	Знать правила проведения подвижных игр, знать технику выполнения прыжков с места в длину в квадраты	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
21.	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Метко в цель», «Перестрелка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
22.	Метание мяча в цель 5-6 м. Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Разновидности ходьбы и бега, метание по горизонтальной и вертикальной	Знать о правилах безопасного поведения во время каникул, Уметь строиться в	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленно

				цели.	колонну, знать технику метания мяча	соответствии с правилами поведения	зависимости от конкретных условий	коммуникативных задач.	й учителем
23.	Беговые и прыжковые упражнения.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Разновидности и ходьбы и бега. Прыжок в длину с места.	Знать о правилах безопасного поведения Уметь строиться в колонну, знать технику прыжка.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
24.	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Веселые ребята», «Белые медведи».	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Проводить анализ действий игроков во время игры
25.	Строевые упражнения.	Изучение	Текущий	Построения и перестроения	Осваивать универсальные	Способность к самооценке на	Осознанно и произвольно	Осуществлять взаимный	Самостоятельно осваивать

	Акробатика.	нового матери ала  1 час		Перекаты в группировке стойка на лопатках.	умения гибкости во время выполнения акробатических упражнений.	основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств	строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия упражнений	контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку	новые упражнения по схеме представленной учителем
26.	Комплекс упражнений на ковриках.	Комплексный.  1 час	Тематический	Строевые упражнения, Комплекс упражнений на ковриках. Подвижные игры «Посадка картофеля».	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
27	Упражнения на гимнастическом	Комплексный.  1 час	Текущий	Преодоление полосы препятствий с элементами	Правила техники безопасности в условиях	Формирование эстетических идеалов, чувства	Осуществлять выбор наиболее эффективных	Задавать вопросы для уточнения техники	Проявлять познавательную инициативу в учебном

	й скамейке.			лазанья, перелезания,	учебной и игровой деятельности.	прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	упражнений	сотрудничестве в качестве помощника учителя
28	Совершенствование навыков лазания.	Комплексный. 1 час	Текущий	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Иметь первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий		Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника
29	Комплекса упражнений под музыку.	Изучение нового материала. 1 час	Текущий	Комплекс упражнений под музыку. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время выполнения комплекса упражнений..	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберег	Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Проявлять познавательную инициативу

						ающего поведения	и названия общеразвивающих упражнений		
30	Висы.  Строевые упражнения.	Комплексный.  1 час	Текущий	Комплекс упр. под музыку. Висы на гимнастической стенке.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Осознанное понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений	Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы
31	Техника акробатических упражнений.	Комплексный  1 час	Текущий	Кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках согнув ноги.	Знать правила безопасного поведения во время занятий в гимнастическом зале	Осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных

									ошибок
32	Акробатика.	Комплексный.  1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ с мячом, Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений,	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника
33	Строй. Акробатика.	Комплексный.  1 час	Текущий	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»  Стойка на лопатках.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений,	Оценивать технику выполнения упражнения
34	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	Комплексный.  1 час.	Текущий	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при	Осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить

				мест». Акробатика.	комплексы утренней зарядки.	и использовании приемов самостраховки	составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений		необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
35	Развитие координационных способностей.	Комплексный 1 час	Текущий	Кувырок вперед. Игра «Раки». Задание на гимнастической скамейке.	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
36	Техника лазания по канату в три приема.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
37	Лазание по канату в три приема.	Комплексный.	Текущий	Комплекс упражнений в парах.	Основы знаний о развитии гимнастики и	Иметь представления об организации	Самостоятельно до-страивать	При столкновении интересов	Проводить самоанализ выполняемых



		1 час		Лазание по канату.	акробатики	мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения	упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы
38	Подтягивание на перекладине.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подтягивание на перекладине.  Комплекс упражнений на скамейке.	Правила техники безопасности	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях.	Осуществлять контроль физического развития, использовать тесты для определения уровня развития физических качеств
39	Полоса препятствий.	С образовательно-образовательной направленностью	Текущий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберег	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические

		1 час.		быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств		ающего поведения			особенности
40	Лазание по канату в три приема.	С образовательно-обучающей направленностью.	Текущий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	Контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ
41	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	Комплексный. 1 час	Текущий	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем
42	Подтягивание на	Комплексный.	Текущий.	Лазание	Осваивать универсальные	Формирование эстетических	Выявлять связь занятий	Адекватно использовать	Осуществлять контроль фи-

	перекладине.	1 час		по канату.  Подтягивание на перекладине.	учебные умения в самостоятельной деятельности	идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач	зического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств
43	Лазание по канату. Опорный прыжок.	Комплексный.  1 час	Текущий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы,
44	Подвижные игры	Комплексный.	Текущий	ОРУ. Игры: «Прыжки по	Уметь выполнять	Устойчиво следовать	Анализировать технику игры	Следить за действиями	Проявлять познавательную

		1 час		полосам», «Волк во рву». «Веревочка под ногами».	перекат вперёд в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами	моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревнователь ной деятельности	или выполнения упражнений, строая логичные рассуждения, включающие установление причинно- следственных связей	других участников в процессе групповой или игровой деятельности	ю инициативу в учебном сотрудничеств е в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
45	Лазание по гимнастическо й стенке.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Разновидност и ходьбы и бега, построения и перестроения, лазание по канату.	Уметь лазать по гимнастическо й стенке, канату,	Иметь представление об оздоровительн ом воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Осуществлять взаимный кон- троль и взаи- мопомощь при выполнении групповых	Самостоятельн о осваивать новые упражнения по схе-ме представ- ленной учите- лем
46	Лазание по канату произвольным способом.	Урок контро ля и учета. 1 час.	Темат ически й.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный	Уметь лазать по гимнастическо й стенке, канату, выполнять опорный	Иметь пред- ставление об оздоровитель- ном воздей- ствии физиче- ских упражне- ний как факто-	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной	Осуществлять взаимный кон- троль и взаи- мопомощь при выполнении групповых	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу дей- ствий вносить необходимые

				прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	прыжок	ре, позитивно влияющим на здоровье	деятельностью		коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
47	Ловля и передача мяча.	Изучение нового материала. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча ОРУ. Игра «Передал – садись».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние ловля, в процессе подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
48	Совершенствование ловли и передачи мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
49	Техника ведения мяча.	Комплексный.	Текущий	ОРУ с мячом. Ловля и	Волевая саморегуляция,	Способность к самооценке на	Осуществлять выбор	Контролировать действия	Проявлять познавательную

		1 час		передача мяча. Ведение мяча в движении.	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	основе критериев успешности учебной уровня физической деятельности	наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	ю инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
50	Техника ведения и передач мяча в движении.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал – садись».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
51	Техника броска в кольцо в движении.	Изучение нового материала 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной уровня физической	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы,

				бегом. Бросок двумя руками от груди.	игр; играть в мини-баскетбол	деятельности	игр.		учитывая характер сделанных ошибок
52	Совершенствование техники владения мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
53	Подвижные игры. Эстафеты.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу» «Салки с ведением мяча».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения приемов игры в мини-баскетбол.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры

54	Техника владения мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
55	Техника владения мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
56	Совершенствование навыков владения мячом	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелатель	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной



				Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	ное отношение к лю-дям через командные упражнения и подвижные игры;	игровой ситуации.		й учителем
57	Игра мини-баскетбол.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ведение мяча в парах.  Игра «У кого меньше мячей» Игра мини-баскетбол.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
58	Игра мини-баскетбол.	Комплексный 1 час	Текущий.	Работа в парах: передачи ведение мяча, бросок в кольцо в движении. Игра в мини-баскетбол	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, елпричины	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвиваю	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры

					неудач;		щих упражнений		
59	Игра мини-баскетбол	Комплексный. 1 час	Текущий	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе игры.	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
60	Игра мини-баскетбол.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительных отношений к учению	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
61	Техника приема мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прием мяча. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Иметь представление об оздоровительном воздействии физиче-	Анализировать технику игры строя логичные рассуждения,	Задавать вопросы, необходимые для организации	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме

					ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	ских упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	включающие установление причинно следственных связей	собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	представленно й учителем
62	Техника приема и подачи мяча.	Комплексный. 1 час	Учет техник и броска .	Прием и подача мяча. Эстафеты с мячами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленно й учителем
63	Техника приема и подачи мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прием и подача мяча. ОРУ. Игра «Мяч ловцу. Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
64	Техника игры «Пионербол»	Комплексный. 1 час	Текущий.	ОРУ с мячом Игра: «Пионербол».	Управлять эмоциями в процессе учебной и	Знание основных моральных норм и	Произвольно и осознанно владеть общими	Согласованно выполнять совместную деятельность в	Вместе с учителем ставить новые учебные

					игровой деятельности.	ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	игровых ситуациях	задачи, учитывая свои физические возможности
65	Развитие координационных способностей в ходе игр с мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча Ведение мяча Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Анализировать технику игры строя логичные рассуждения, включающие установление причинно следственных связей	Продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
66	Игра мини-баскетбол.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Игра мини-баскетбол.	Знать характеристик у основных правил по баскетболу.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
67	Упражнения на	Комплексный.	Текущий	Инструктаж о правилах	Комплексы упражнений на	Иметь представление об	Самостоятельно достраивать	Использовать речь для	Самостоятельно осваивать

	ковриках.	1 час	ий	безопасного поведения в гимнастическом зале. Упражнения на развитие гибкости на ковриках.	развитие физических качеств	оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений	регуляции своего действия, и действий партнера	новые упражнения по схеме представленной учителем
68	Упражнения на ковриках.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ходьба в колонне по одному, по два, строевые упражнения, упражнения на ковриках.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
69	Преодоление полосы препятствий.	Комплексный. 1 час	Текущий	Преодоление полосы препятствий с элементами	Осваивать универсальные умения ловкость во	Способность к самооценке на основе критериев успешности	Выявлять связь занятий физической культурой с	Контролировать свои действия в коллективной	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и

				лазания, перелезания, переползания. Игра: «Волк во рву».	время подвижных игр.	сти учебной уровня физической деятельности	трудовой и оборонной деятельностью	работе	по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
70	Подтягивание на низкой перекладине.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячами. Подтягивание на низкой перекладине.	Влияние физических упражнений на развитие силы рук.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Контролировать свои действия в коллективной работе	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня физических качеств
71	Упражнения в равновесии.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячами в шаге, упражнения в равновесии, наклон на гибкость.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Положительно относиться к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве

						деятельности		страховку	
72	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами  Игры: «Охотники и утки»,	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
73	Лазания и перелезания.	Комплексный. 1 час	Текущий	Лазание и перелезание на гимнастической стенке.  ОРУ на ковриках.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы
74	Комплекс упражнений с гимнастическо	Комплексный.	Текущий	Комплекс упражнений с гимнастическ	Уметь выполнять висы и упоры,	Иметь представление об оздоровитель-	Самостоятельно достраивать и восполнять	Контролировать свои действия в кол-	Проявлять познавательную инициативу в

	й палкой.	1 час		ой палкой Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	подтягивание в висе	ном воздей- ствии физиче- ских упражне- ний как факто- ре, позитивно влияющим на здоровье	недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	лективной ра- боте	учебном со- трудничестве
75	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Компле- ксный.	Текущ- ий	Упражнения для формировани- я правильной осанки. Игра  «Волк во- рву», «День и ночь»	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Иметь пред- ставление об оздоровитель- ном воздей- ствии физиче- ских упражне- ний как факто- ре, позитивно влияющим на здоровье	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Контролиро- вать свои дей- ствия в кол- лективной ра- боте	Проявлять по- знавательную инициативу в учебном со- трудничестве
76	Упражнения на ковриках. Подвижные игры	Компле- ксный.	Текущ- ий	Комплексы упражнений на развитие координации и гибкости на ковриках.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Иметь пред- ставление об оздоровитель- ном воздей- ствии физиче- ских упражне- ний как факто- ре, позитивно влияющим на здоровье	Ознакомление с правилами самостоятель- ного отбора упражнений и их объединения в комплексы	Контролиро- вать свои дей- ствия в кол- лективной ра- боте	Самостоятель- но осваивать новые упражнения по схеме представленно- й учителем



77	Прыжки в высоту.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ на месте, прыжки в высоту с бокового разбега.	Знать в прыжке в высоту толчковую ногу.	Положительно е отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
78	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Комплексный 1 час	Текущий	Построение в шеренгу и в колонну по одному, повороты переступанием.  Прыжок в высоту.	Технику метания малого мяча.	Эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
79	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами.  Игры: «Волк во рву», «Два	Организовывать самостоятельную деятельность с	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для	Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника

				мороза».	учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	в игровых видах спортивной деятельности	решения задач в процессе подвижных игр	игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	, проводить анализ действий игроков во время игры
80	Прыжок в высоту.	Комплексный. 1 час	Текущий	Комплекс ОРУ, прыжки с места в квадраты, разбег в прыжках в высоту с трёх шагов.	Знать в прыжке в высоту толчковую ногу.	Эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
81	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Метание малого мяча, метание по горизонтальной и вертикальной цели, прыжки в высоту	Излагать правила и условия проведения основных спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем

							условий		
82	Техника прыжков через гимнастическую скакалку.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
83	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	Комплексный. 1 час	Текущий	Работа в парах. Прыжки через скакалку с заданием	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
84	Техника броска набивного мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Построения - перестроения, повороты переступанием, прыжки через	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за	Иметь представление об оздоровительном	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов	Учитывать в своих действиях позиции других людей,	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника

				скакалку, бросок набивного мяча.	головы из исходных положений: сидя и стоя.	воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	, проводить анализ
85	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячом, Игра «Перестрелка», развитие координации движений.	Уметь выполнять игровые задания	Формирование положительного отношения к учению	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
86	Техника челночного бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ходьба и бег, строевые упражнения, метание и ловля мяча, челночный бег.	Уметь выполнять строевые упражнения, Знать технику выполнения челночного бега.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ

87	Подвижные игры. Эстафеты.	Комплексный. 1 час	Текущий	Эстафеты с элементами легкой атлетики. Игра: «Метко в цель».	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
88	Техника челночного бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с гимнастической скакалкой.  Челночный бег.	Уметь выполнять комплекс упражнений.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
89	Многоскоки.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра «Белые медведи» Эстафеты с мячом. Многоскоки.	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками,	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.

					метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	окружающих людей.	упражнений	упражнений	
90	Прыжки через скакалку.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба со скакалкой, ОРУ, прыжки со скакалкой, многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу)	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
91	Челночный бег на результат.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ в движении. Челночный бег.	Уметь выполнять строевые команды, технику челночного бега.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

92	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игры: «Перестрелка», «Мяч капитану».	Знать правила организации и проведения подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
93	Техника прыжков и бега в заданном коридоре.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ в движении, прыжки в сторону толчком двух ног, ходьба и бег в заданном коридоре.	Уметь выполнять бег в заданном коридоре.	Иметь представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
94	Техника прыжков в длину.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, бег в сочетании с ходьбой, многоскоки, прыжки в	Знать технику выполнения прыжков в длину.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня

				длину		инициативу, ответственность, причины неудач;	конкретных условий	упражнений	развития физических качеств
95	Техника бега на короткую дистанцию.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Строевые упражнения, ОРУ. Стартовый разгон и финиширование.	Знать технику бега.	Иметь представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Осуществлять контроль физического развития, использовать тесты для определения уровня развития физических качеств
96	Бег 30 м. на результат.	Комплексный 1 час	Текущий.	Ору на месте. Работа по станциям.	Знать технику стартового разгона и финиширования.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Осуществлять контроль физического развития, использовать тесты для определения уровня развития физических качеств
97	Прыжок в длину.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба и бег, строевые упражнения,	Уметь выполнять строевые	Иметь представления о	Осуществлять запись о состоянии	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Проводить самоанализ выполняемых



				прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность.	упражнения, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, с места, подтягивание.	рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;	своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	е между сверстниками и педагогами	упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
98	Прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба с сохранением правильной осанки, прыжки в длину с места, подтягивание.	Уметь выполнять строевые упражнения, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, с места, подтягивание.	Иметь выраженную мотивацию к занятиям физической культуры	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
99	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. «Перестрелка	Принимать адекватные решения в условиях игровой	Знание основных моральных норм и ориентация на	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов	Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве

				».	деятельности.	их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	решения игровой ситуации.	игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	
100	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра «Охотники и утки» мини-футбол.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
101	Круговая эстафета. Прыжки в длину.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений	Выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и
102	Подвижные игры. Подведение итогов.	Комплексный. 1 час		Игра мини-футбол, «Перестрелка».	Подбирать комплекс упражнений для самостоятельн	Знание основных моральных норм и ориентация на	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач	Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве

					ых занятий.	их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	в процессе подвижных игр.	игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	в качестве помощника учителя
--	--	--	--	--	-------------	---	---------------------------------	---	------------------------------------

### Учено-тематическое планирование (3 класс)

№ п/п	Тема урока	Тип урока (кол-во часов)	Вид контр оля	Элементы содержания урока	Функциональная грамотность				
					Предметные результаты	Личностные и метапредметные (характеристика деятельности)			
						Личностные УУД	Познавательн ые УУД	Коммуникати вные УУД	Регулятивны е УУД
1.	Техника ходьбы и бега.	Вводны й. 1 час.	Текущ ий	Ходьба, бег на 30 метров, строевые упражнения, ком плекс ОРУ.	Знать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениям	Ориентация на оценку результатов собственной физкультурно- оздоровительн	Осуществлять расширенный поиск информации с использование м ресурсов	Адекватно использовать коммуникатив ные, прежде всего речевые, средства для	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои

				Игра «Совушка»		ой и спортивной деятельности	библиотек и Интернета	решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности	физические возможности и психологические особенности
2.	Техника бега и прыжков.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба, бег 30 м. разновидность и прыжков.	Уметь выполнять строевые команды, знать технику прыжка в длину с места	Проявлять интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника
3	Развитие скоростных качеств Бег 30 м.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Вызов номеров». «К своим флажкам».	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Проявлять интерес к различным видам физкультурно-спортивной деятельности	Находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
4.	Техника выполнения прыжков. Бег на 30 метров.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба, бег на 30 метров, ОРУ, прыжки в длину с места.	Уметь выполнять прыжок с места	Оценивать собственную учебную деятельность: свои	Осуществлять выбор наиболее эффективных	Контролировать действия партнёра во время выполнения	Осуществлять контроль физического развития, используя

						достижения	способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	групповых упражнений и упражнений в парах	тесты для определения уровня развития физических качеств
5.	Совершенствование техники бега и прыжков.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки в длину с места, бег на короткие отрезки, ОРУ в движении.	Знать технику выполнения прыжков и приземления.	Установка на здоровый образ жизни	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации
6.	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Вызов номеров» «К своим флажкам».	Составление режима дня и правила личной гигиены.	Следовать моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой деятельности	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
7.	Прыжок в длину.	Комплексный. 1 час.	Текущий.	Строевые команды, ОРУ, челночный бег, бег в медленном	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий

				темпе, прыжок с места.	приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.		самочувствия до и после выполнения физических упражнений	том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии	вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
8.	Техника бега с высоким подниманием бедра.	Комплексный. 1 час.	Текущий.	Строевые упражнения, ОРУ, челночный бег. Игра «Белые медведи»	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно следственных связей	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
9.	Развитие физических качеств в подвижных играх,	Комплексный. 1 час.	Текущий	Подвижные игры «Третий лишний», «Рыбаки и рыбки»	Связь физических качеств с физическим развитием .	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Во время подвижных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером	Проводить анализ действий игроков во время игры
10.	Техник метания мяча на дальность.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ,	Уметь выполнять комплекс ОРУ.	Проявлять интерес к различным	Анализировать технику	Задавать вопросы, необходимые	Оценивать технику выполнения

				челночный бег Игра: «Совушка»,		видам оздоровительной деятельности	выполнения упражнений	для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	упражнения
11.	Совершенствование техники метания мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, прыжки на препятствие,	Знать правила безопасного поведения во время игр, Уметь выполнять технику финального броска мяча.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Оценивать технику выполнения упражнения
12.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный 1 час	Текущий	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки» «Пятнашки»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
13.	Техника	Комплексный	Текущий	Ходьба и бег	Знать о	Управлять	Осуществлять	Задавать	Вместе с

	высокого старта.	ксный 1 час	ий.	с изменением положения рук, ходьба по линии, бег в быстром темпе, отжимание от пола	влиянии на организм человека нарушений режима дня, уметь выполнять стартовый разгон.	своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
14.	Развитие скоростно-силовых качеств,	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, подскоки на месте в быстром темпе, ОРУ, сгибание и разгибание рук в упоре о стену	Знать о влиянии на учёбу нарушений режима дня, уметь выполнять подскоки в быстром темпе,	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
15.	Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Салки», «Совушка». Комплекс упражнений для глаз.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
16.	Техника броска набивного мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Метание набивного мяча из положения сидя из - за	Иметь представление о здоровом образе жизни и его	Иметь представление о рациональной организации	Осмысление техники выполнения разучиваемых	Контролировать действия партнёра во время выполнения	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно



				головы, метание малого мяча в вертикальную цель из положения стоя с отведением руки назад - вверх над плечом.	положительно м влиянии на организм человека, уметь метать набивной мяч,	режима дня, самостоятельн ых физкультурны х занятий	заданий и упражнений	групповых упражнений и упражне-ний в парах	обосновывать правильность или ошибочность результата
17.	Совершенствов ание техники метания малого мяча в цель.	Компле ксный. 1 час	Темат ическ ий	Строевые упражнения, ОРУ в движении. преодоление полосы из пяти препятствий, метание мяча в цель.	Знать о влиянии на организм закаливания, уметь преодолевать полосу препятствий, метать мяч в цель	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Самостоятельн о достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Контролироват ь действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника
18.	Техника эстафетного бега.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Комплекс упражнений для осанки. Подвижные игры: «Ниточка и иголочка». «Салки».	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелатель ное отношение к лю-дям через командные упражнения и подвижные игры	Характеризова ть роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
19.	Метание	Компле	Текущ	Разновидност	Иметь	Проявлять	Осуществлять	Соблюдать	Проявлять

	малого мяча в цель.	ксный. 1 час	ий	и ходьбы и бега, метание малого мяча в цель, преодоление полосы из пяти препятствий.	представление о значении занятий физическими упражнениями, уметь выполнять упражнения с малыми мячами	стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности	выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	правила взаимодействия с игроками	познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
20.	Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ в движении, бег с изменениями движения по сигналу, прыжки с места в длину, подвижная игра «Совушка»	Знать правила проведения подвижных игр, знать технику выполнения прыжков с места в длину в квадраты	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
21.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Метко в цель», «Прыгающие воробушки».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры

						игры			
22.	Метание мяча в цель 5-6 м. Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Разновидности ходьбы и бега, метание по горизонтальной и вертикальной цели.	Знать о правилах безопасного поведения во время каникул, Уметь строиться в колонну, знать технику метания мяча	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
23.	Формирование навыков бега и прыжков.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с места.	Знать о правилах безопасного поведения Уметь строиться в колонну, знать технику прыжка.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
24.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Веселые ребята», «Белые медведи».	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность	Произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во	Проводить анализ действий игроков во время игры

						ь, причины неудач	игр	мнениях	
25.	Строевые упражнения. Акробатика.	Изучение нового материала 1 час	Текущий	Построения и перестроения, лазание и перелезание. Комплекс упражнений на ковриках.	Осваивать универсальные умения гибкости во время выполнения акробатических упражнений.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств	Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
26.	Развитие гибкости и ловкости.	Комплексный. 1 час	Тематический	Строевые упражнения, Комплекс упражнений на ковриках. Подвижные игры: «Удочка»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
27	Упражнения в лазании и перелезании на гимнастической скамейке.	Комплексный. 1 час	Текущий	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания,	Правила техники безопасности в условиях учебной и игровой	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве

				переползания	деятельности.	красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	упражнений в зависимости от конкретных условий		помощника учителя
28	Совершенствование навыков лазания.	Комплексный. 1 час	Текущий	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Волк во рву».	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Иметь первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника
29	Разучивание комплекса упражнений под музыку.	Изучение нового материала. 1 час	Текущий	Прыжки с гимнастической скакалкой Игры «Салки», «Удочка»	Осваивать универсальные умения ловкости во время выполнения комплекса упражнений..	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Проявлять познавательную инициативу

30	Висы. Строевые упражнения.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строй .Висы стоя и лежа. ОРУ с гимнастической скакалкой.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений	Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы
31	Техника акробатических упражнений.	Комплексный 1 час	Текущий	Кувырок вперёд в группировке стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд из стойки на лопатках согнув ноги\	Знать правила безопасного поведения во время занятий в гимнастическом зале	Осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
32	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ с мячом, Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений,	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника

33	Строй. Акробатика.	Комплек- сный.  1 час	Текущ ий	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись- разойдись» Стойка на лопатках Упражнения на пресс.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Иметь пред- ставления об организации мест занятий физическими упражнениями и использова- нии приемов самостраховки	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений,	Оценивать технику вы- полнения упражнения
34	Совершенствов ание навыков выполнения акробатически х упражнений.	Комплек- сный. 1 час.	Текущ ий	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест». Акробатика.	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	Иметь пред- ставления об организации мест занятий физическими упражнениями и использова- нии приемов самостраховки	Самостоятельн о достраивать и восполнять недостающие компоненты при составле- нии комплек- сов ОРУ и ак- робатических упражнений	Осуществлять страховку при выполнении акробатически х элементов	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу дей- ствий вносить необходимые коррективы, учитывая ха- рактер сделанных ошибок
35	Развитие координационн ых способностей.	Комплек- сный 1 час	Текущ ий	Кувырок вперед. Игра «Раки», «Совушка».	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Иметь пред- ставления об организации мест занятий физическими упражнениями и использова- нии приемов самостраховки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
36	Техника лазания по канату в три	Комплек- сный. 1 час	Текущ ий	Лазание по канату. Игра «Змейка»	Комплексы упражнений на развитие	Иметь пред- ставления об организации	Выявлять связь занятий	Задавать вопросы для уточнения	Самостоятельн о осваивать новые

	приема.			ОРУ на гимнастической скамейке.	физических качеств	мест занятий физическими упражнениями и использованием приемов самостраховки	физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	техники упражнений	упражнения по схеме представленной учителем
37	Совершенствование навыков лазания по канату.	Комплексный. 1 час	Текущий	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед. Игра: «Иголочка и ниточка».	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Самостоятельно до-страивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы
38	Подтягивание на перекладине.	Комплексный. 1 час	Текущий	Стойка на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.	Правила техники безопасности	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств
39	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков	С образовательно-обучаю	Текущий	ОРУ в движении. Лазание по канату. Игра «Прокати	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату,	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в	Выявлять связь занятий физической культурой с	Контролировать действия партнёра во время выполнения	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи,



	лазания по канату.	щей направленностью 1 час.		быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	выполнять опорный прыжок	своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	трудовой и оборонной деятельностью	групповых упражнений и упражнений в парах	учитывая свои физические возможности и психологические особенности
40	Лазание по канату в три приема.	С образовательно-обучающей направленностью.	Текущий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	Контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ
41	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Игры «Веселые ребята».	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
42	Лазание по канату.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Закрепление. Лазание по канату.	Осваивать универсальные учебные	Формирование эстетических идеалов,	Выявлять связь занятий физической	Адекватно использовать речевые	Осуществлять контроль физического раз-

				Подтягивание на перекладине.	умения в самостоятельной деятельности	чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	культурой с трудовой и оборонной деятельностью	средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач	вития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств
43	Лазание по канату. Опорный прыжок.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы,
44	Подвижные игры	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам»,	Уметь выполнять перекат вперед	Устойчиво следовать моральным	Анализировать технику игры или	Следить за действиями других	Проявлять познавательную инициативу

				«Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами	нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности	выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	участников в процессе групповой или игровой деятельности	в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
45	Лазание по канату. Строй.	Комплексный. 1 час	Текущий	Разновидности ходьбы и бега, построения и перестроения, лазание по канату.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату,	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
46	Лазание по канату произвольным способом.	Урок контроля и учета. 1 час.	Тематический.	Лазание по канату в три приема, опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок

47	Основные приемы ловли и передачи мяча правой и левой рукой.	Изучение нового материала. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние ловля, в процессе подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
48	Отработка ловли и передачи мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
49	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячом .Ловля и передача мяча.Ведение мяча на месте.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
50	Отработка	Комплексный	Текущий	Ловля и	Уметь владеть	Знание основ-	Самостоятельно	Контролировать	Самостоятельно

	техники ведения и передач мяча в движении.	ксный. 1 час	ий	передача мяча Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	ных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	о достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	ь действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	о осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
51	Техника броска в кольцо в движении.	Изучение нового материала 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
52	Совершенствование техники владения мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте в треугольника	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние,	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в	Анализировать технику игры или выполнения	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу

				х, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу	ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	вых упражнений и упражнений в парах	действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
53	Подвижные игры. Эстафеты.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения приемов игры в мини-баскетбол.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
54	Техника ведения и броска мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди в	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нор-	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность,	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;

				движении. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	подвижных игр.	мам здоровьесберег ающего поведения	ситуации.	не смотря на различия во мнениях	
55	Совершенствов ание навыков владения мячом	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Ловля и передача мяча на месте в треугольника х, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацио нных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нор мам здоровьесберег ающего поведения	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Соблюдать правила взаимодействи я с игроками	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника , проводить анализ действий игроков во время игры
56	Совершенствов ание навыков владения мячом	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Ловля и передача мяча на месте в треугольника х, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелатель ное отношение к лю-дям через командные упражнения и подвижные	Моделировани е, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Соблюдать правила взаимодействи я с игроками	Самостоятельн о осваивать новые упражнения по схеме представленно й учителем

				бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	баскетбол	игры;			
57	Совершенствование навыков владения мячом в игре мини-баскетбол.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ведение мяча в парах. Бросок в движении. Игра «У кого меньше мячей» Упражнения для формирования правильной осанки.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
58	Игра мини-баскетбол.	Комплексный 1 час	Текущий.	Работа в парах: передача мяча, Комплекс упражнений с малыми мячами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвиваю	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры



							щих упражнений		
59	Развитие координационных способностей.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра «Мяч ловцу». Игра «Охотники и Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе игры.	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
60	Правила оказания первой помощи. Игра мини-баскетбол.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячом. Прием и подача. Мяча.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
61	Техника приема и подачи мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Бросок двумя руками от груди . ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Анализировать технику игры строя логичные рассуждения, включающие установление причинно следственных	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем

							связей		
62	Техника приема и подачи мяча.	Комплексный. 1 час	Учет техники броска.	Подача мяча. Эстафеты с мячами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
63	Техника приема и подачи мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
64	Техника игры «Перестрелка»	Комплексный. 1 час	Текущий.	ОРУ с мячом, Игра: «Охотники и утки».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности
65	Развитие координационных	Комплексный.	Текущий	ОРУ с малым мячом Игра	Уметь владеть мячом:	Уважение к чувствам и	Анализировать технику игры	Продуктивно содействовать	Проявлять познавательную

	ых способностей в ходе игр с мячом.	1 час		«Охотники и утки».	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	настройкам другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;	строю логичные рассуждения, включающие установление причинно следственных связей	разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников	ю инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
66	Игра мини-баскетбол.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ Игры: «Бросай-поймай», «Метко в цель».	Знать характеристик у основных правил по баскетболу.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
67	Упражнения на развитие гибкости на ковриках.	Комплексный. 1 час	Текущий	Инструктаж о правилах безопасного поведения в гимнастическом зале. ОРУ с гимнастической палкой.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
68	Упражнения на развитие гибкости на ковриках.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ходьба в колонне по одному, по два, строевые упражнения,	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельном	Иметь представление об оздоровительном воздействии физиче-	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие	Использовать речь для регуляции своего действия, и	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве

				упражнения с гимнастической палкой.	ой деятельности	ских упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений	действий партнера	
69	Преодоление полосы препятствий.	Комплексный. 1 час	Текущий	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания. Игра: «Волк во рву».	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной уровня физической деятельности	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
70	Подтягивание на низкой перекладине.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячами. Преодоление полосы препятствий.	Влияние физических упражнений на развитие силы рук.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной уровня физической деятельности	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Контролировать свои действия в коллективной работе	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня физических качеств
71	Упражнения в равновесии.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячами в шаге, упражнения	Уметь применять правила техники	Положительно относиться к занятиям физкультурой,	Осуществлять запись о состоянии своего	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь	Проявлять познавательную инициативу в учебном со-

				на равновесие. Лазание и перелезание.	безопасности при выполнении акробатических упражнений.	интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности	здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку	трудничестве
72	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами Игры: «Охотники и утки», «Волк во рву».	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
73	Лазания и перелезания на гимнастической стенке.	Комплексный. 1 час	Текущий	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. ОРУ на ковриках.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Положительно относиться к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы
74	Разучить комплекс упражнений с	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами. На	Уметь выполнять висы и упоры,	Иметь представление об оздоровитель-	Самостоятельно достраивать и восполнять	Контролировать свои действия в кол-	Проявлять познавательную инициативу в

	гимнастическо й палкой.			гимнастическ ой стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	подтягивание в висе	ном воздей- ствии физиче- ских упражне- ний как факто- ре, позитивно влияющим на здоровье	недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	лективной ра- боте	учебном со- трудничестве
75	Упражнения на ковриках. Подвижные игры.	Компле ксный.	Текущ ий	Упражнения для формировани я правильной осанки. Игра «Волк во рву», «День и ночь»	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Иметь пред- ставление об оздоровитель- ном воздей- ствии физиче- ских упражне- ний как факто- ре, позитивно влияющим на здоровь	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Контролиро- вать свои дей- ствия в кол- лективной ра- боте	Проявлять по- знавательную инициативу в учебном со- трудничестве
76	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Компле ксный.	Текущ ий	Комплексы упражнений на развитие координации и гибкости на ковриках.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Иметь пред- ставление об оздоровитель- ном воздей- ствии физиче- ских упражне- ний как факто- ре, позитивно влияющим на	Ознакомление с правилами самостоятельн ого отбора упражнений и их объединения в комплексы	Контролиро- вать свои дей- ствия в кол- лективной ра- боте	Самостоятельн о осваивать новые упражнения по схеме представленно й учителем

						здоровье			
77	Прыжки в высоту.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ на месте, перебрасывание и ловля мяча с руки на руку, метание малого мяча, прыжки в высоту.	Знать прыжки в высоту толчковую ногу.	Положительно относиться к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
78	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Комплексный 1 час	Текущий	Построение в шеренгу и в колонну по одному, повороты переступанием. Метание малого мяча. Прыжок в высоту.	Технику метания малого мяча.	Эмоционально восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
79	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами. Игры: «Волк во рву», «Два мороза».	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности,	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий

					сохранности инвентаря и оборудования	деятельности	подвижных игр	уважая соперника	игроков во время игры
80	Метание мяча на дальность отскока.	Комплексный. 1 час	Текущий	Комплекс ОРУ, метание и ловля малого мяча, прыжки с места в квадраты, разбег в прыжках в высоту с трёх шагов.	Знать в прыжке высоту толчковую ногу.	Эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
81	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Метание малого мяча, метание по горизонтальной и вертикальной цели, прыжки в высоту	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
82	Техника прыжков через гимнастическую скакалку.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проводить самоанализ выполняемых упражнений



							конкретных условий		
83	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий Метание мяча в цель.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
84	Техника броска набивного мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Построения - перестроения, повороты переступание м, прыжки через скакалку, бросок набивного мяча.	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ
85	Подвижные игры. Развитие выносливости	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячом, Игры: «Метко в цель», развитие координации движений.	Уметь выполнять игровые задания	Формирование положительного отношения к учению	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность,	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при

							игр	не смотря на различия во мнениях	организации коллективных действий
86	Техника челночного бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ходьба и бег, строевые упражнения, метание и ловля мяча, игры	Уметь выполнять строевые упражнения, Знать технику выполнения челночного бега.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ
87	Подвижные игры. Эстафеты.	Комплексный. 1 час	Текущий	Эстафеты с элементами легкой атлетики. Игра: «Метко в цель».	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
88	Техника челночного бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с гимнастической скакалкой. Челночный бег.	Уметь выполнять комплекс упражнений.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

						неудач;			
89	Подвижные игры. Многоскоки.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом. Многоскоки.	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
90	Прыжки через скакалку.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба со скакалкой, ОРУ, прыжки со скакалкой, многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу)	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
91	Челночный бег на результат.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ в движении Чередование бега и ходьбы .	Уметь выполнять строевые команды, технику челночного бега.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата

92	Подвижные игры. Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом. Многоскоки.	Знать правила организации и проведения подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
93	Техника выполнения прыжков и бега в заданном коридоре.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ в движении, прыжки в сторону толчком двух ног, ходьба и бег в заданном коридоре.	Уметь выполнять бег в заданном коридоре.	Иметь представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
94	Техника выполнения прыжков в длину и бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, бег в сочетании с ходьбой, многоскоки, прыжки в длину в яму с песком, метание мяча на дальность, прыжки на препятствие	Знать технику выполнения прыжков в длину.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств

95	Отработка техники бега на короткую дистанцию.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Строевые упражнения, ОРУ, бег 30 м., многоскоки, метание мяча на дальность,	Знать технику бега.	Иметь представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств
96	Бег 30 м. на результат.	Комплексный 1 час	Текущий.	ОРУ на месте. Работа по станциям.	Знать технику стартового разгона и финиширования.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств
97	Прыжок в длину.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба и бег, строевые упражнения, прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность.	Уметь выполнять строевые упражнения, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, с места, подтягивание.	Иметь представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

98	Прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба с сохранением правильной осанки, прыжки в длину с места, подтягивание.	Уметь выполнять строевые упражнения, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, с места, подтягивание.	Иметь выраженную мотивацию к занятиям физической культуры	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
99	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. «Охотники и утки».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
100	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра «Охотники и утки» Круговая эстафета	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спор-	Выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности,	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя

						тивной деятельности		уважая соперника	
101	Круговая эстафета.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье	Выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
102	Подвижные игры. Подведение итогов	Комплексный. 1 час		Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. «Охотники и утки».	Подбирать комплекс упражнений для самостоятельных занятий.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя

### Учебно-тематическое планирование (4 класс)

№ п/п	Тема урока	Тип урока (кол-во часов)	Вид контр оля	Элементы содержания урока	Функциональная грамотность				
					Предметные результаты	Личностные и метапредметные (характеристика деятельности)			
						Личностные УУД	Познавательн ые УУД	Коммуникати вные УУД	Регулятивны е УУД
1.	Техника бега с высокого старта.	Вводны й. 1 час.	Текущ ий	ОРУ без предмета. Бег на скорость в заданном коридоре.	Знать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениям	Ориентация на оценку результатов собственной физкультурно- оздоровительн ой и спортивной деятельности	Осуществлять расширенный поиск информации с использование м ресурсов библиотек и Интернета	Адекватно использовать коммуникатив ные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникатив ных задач игровой и групповой деятельности	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации
2.	Отработка навыков бега.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Строевые упражнения, ОРУ, бег 30 м. Встречная эстафета. Прыжок в длину.	Уметь выполнять строевые команды, знать технику прыжка в длину с места	Проявлять интерес к различным видам физкультурно- спортивной и оздоровительн ой деятельности	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения	Адекватно использовать коммуникатив ные, прежде всего речевые, средства для решения раз- личных коммуникатив	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника



							физических упражнений	ных задач игровой и групповой деятельности	
3	Отработка навыков бега. Бег 30 м.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег 30 м.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Проявлять интерес к различным видам физкультурно- спортивной деятельности	Находить нужную информацию в учебнике и дополнительно й литературе	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленно й учителем
4.	Техника выполнения прыжков. Бег 30 м.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий.	Ходьба, бег на 30 метров, ОРУ, прыжки в длин по заданным ориентирам.	Уметь выполнять прыжок с места	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств
5.	Совершенствов ание техники бега и прыжков.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Прыжки в длину с места, бег на короткие отрезки, ОРУ в движении.	Знать технику выполнения прыжков и приземления.	Установка на здоровый образ жизни	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных	Контролировать свои действия в коллективной работе	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации

							условий		
6.	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Волк во рву» «К своим флажкам».	Составление режима дня и правила личной гигиены.	Следовать моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой деятельности	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
7.	Техника бега с ускорением.	Комплексный. 1 час.	Текущий.	Стой. ОРУ без предмета Стартовый разгон и финиширование. Прыжок в длину.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
8.	Техника бега с высоким подниманием бедра.	Комплексный. 1 час.	Текущий.	Строевые упражнения, ОРУ, бег с заданием.	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем

					движения.	командные упражнения и подвижные игры	включающие установление причинно следственных связей		
9.	Развитие физических качеств в подвижных играх,	Комплексный. 1 час.	Текущий	Подвижные игры «Волк во рву», «Невод».	Связь физических качеств с физическим развитием .	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Во время подвижных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером	Проводить анализ действий игроков во время игры
10.	Техника метания мяча на дальность.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, метание мяча. Игра: «Совушка»	Уметь выполнять комплекс ОРУ.	Проявлять интерес к различным видам оздоровительной деятельности	Анализировать технику выполнения упражнений	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером	Оценивать технику выполнения упражнения
11.	Совершенствование техники метания мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, прыжки, метание мяча.	Знать правила безопасного поведения во время игр, Уметь выполнять технику финального броска мяча.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером	Оценивать технику выполнения упражнения

							причинно-следственных связей		
12.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Салки на марше», «Волк во рву».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
13.	Техника бега с высокого старта.	Комплексный 1 час	Текущий.	Ходьба и бег с изменением положения рук. Бег с высокого старта.	Знать о влиянии на организм человека нарушений режима дня, уметь выполнять стартовый разгон.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
14.	Развитие скоростно-силовых качеств,	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, подскоки на месте в быстром темпе, ОРУ, сгибание и разгибание рук в упоре о стену	Знать о влиянии на учёбу нарушений режима дня, уметь выполнять подскоки в быстром темпе,	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Проводить самоанализ выполняемых упражнений

15.	Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ в движении. 6-ти минутный бег. Игра «Совушка».	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
16.	Техника броска набивного мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Бросок набивного мяча из положения сидя из - за головы, метание малого мяча в вертикальную цель из положения стоя с отведением руки назад - вверх над плечом.	Иметь представление о здоровом образе жизни и его положительном влиянии на организм человека, уметь метать набивной мяч,	Иметь представление о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
17.	Совершенствование техники метания в цель.	Комплексный. 1 час	Тематический	Строевые упражнения, ОРУ, преодоление полосы из пяти препятствий, метание мяча в цель.	Знать о влиянии на организм закаливания, уметь преодолевать полосу препятствий, метать мяч в	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника

					цель		ОРУ		
18.	Техника эстафетного бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	Комплекс упражнений без предмета. Круговая эстафета. Подвижные игры: «Ниточка и иголочка». «Салки».	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
19.	Метание малого мяча в цель.	Комплексный. 1 час	Текущий	Разновидности ходьбы и бега, метание малого мяча в цель, Игры «Мяч ловцу».	Иметь представление о значении занятий физическими упражнениями, уметь выполнять упражнения с малыми мячами	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий

20.	Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, Разновидность и бега и прыжков. Метание мяча на дальность отскока.	Знать правила проведения подвижных игр, знать технику выполнения прыжков с места в длину в квадраты	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
21.	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Метко в цель», «Перестрелка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
22.	Метание мяча в цель 5-6 м. Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Разновидность и ходьбы и бега, метание по горизонтальной и вертикальной цели.	Знать о правилах безопасного поведения во время каникул, Уметь строиться в колонну, знать технику метания мяча	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
23.	Формирование	Комплексный	Текущий	Разновидность	Знать о	Анализировать	Осуществлять	Адекватно	Самостоятельно

	навыков бега и прыжков.	ксный. 1 час	ий.	и ходьбы и бега. Прыжок в длину с места.	правилах безопасного поведения. Уметь строиться в колонну, знать технику прыжка.	и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.	о осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
24.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный. 1 час	Текущий	Подвижные игры: «Веселые ребята», «Белые медведи».	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Проводить анализ действий игроков во время игры
25.	Строевые упражнения. Акробатика.	Изучение нового материала 1 час	Текущий	Построения и перестроения Перекаты в группировке стойка на лопатках.	Осваивать универсальные умения гибкости во время выполнения акробатических упражнений.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня	Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем



						развития физических качеств	упражнений	страховку	
26.	Развитие гибкости и ловкости.	Комплексный. 1 час	Тематический	Строевые упражнения, Комплекс упражнений на ковриках. Подвижные игры «Посадка картофеля».	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
27	Упражнения в лазании и перелезании на гимнастической скамейке.	Комплексный. 1 час	Текущий	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
28	Совершенствование навыков лазания.	Комплексный. 1 час	Текущий	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельном	Иметь первоначальные представления о строении и	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника

					ой деятельности	движениях человеческого тела	подбора упражнений в зависимости от конкретных условий		
29	Разучивание комплекса упражнений под музыку.	Изучен ие нового материала. 1 час	Текущ ий	Комплекс упражнений под музыку. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкости во время выполнения комплекса упражнений..	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберег ающего поведения	Осознанно и произвольно строить сооб- щения в устной и письменной форме используя тер- минологию, правила записи и названия общеразвива- ющих упраж- нени	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Проявлять познавательну ю инициативу
30	Висы. Строевые упражнения.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Комплекс упр. под музыку. Висы на гимнастическ ой стенке.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельн ых занятий.	Осознанное понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений	Характеризо- вать роль и значение ре- жима дня в сохранении и укреплении здоровья	Контролироват ь действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы

31	Отработка техники акробатических упражнений.	Комплексный 1 час	Текущий	Кувырок вперёд в группировке, стойка на лопатках согнув ноги.	Знать правила безопасного поведения во время занятий в гимнастическом зале	Осознанное понимание чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
32	Акробатика. Строевые упражнения.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ с мячом, Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги.	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечнососудистой системе.	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений,	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника
33	Строй. Совершенствование техники акробатических упражнений.	Комплексный. 1 час	Текущий	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись» Стойка на лопатках.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений,	Оценивать технику выполнения упражнения
34	Совершенствование	Комплексный	Текущий	Размыкание и	Выполнять	Иметь представления	Самостоятельно	Осуществлять	Проводить

	ание навыков выполнения акробатических упражнений.	ксный. 1 час.	ий	смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест». Акробатика.	упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.	ставления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	о достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений	страховку при выполнении акробатических элементов	самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
35	Развитие координационных способностей.	Комплексный 1 час	Текущий	Кувырок вперед. Игра «Раки». Задание на гимнастической скамейке.	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	При столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
36	Лазание по канату в три приема.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
37	Совершенствование навыков лазания по канату.	Комплексный. 1 час	Текущий	Комплекс упражнений в парах. Лазание по канату. Игра: «Иголочка и	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие	При столкновении интересов уметь обосновывать собственную	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий

				ниточка».		и использова- нии приемов самостраховки	компоненты при составле- нии комплек- сов ОРУ	позицию, учитывать разные мнения	вносить необходимые коррективы
38	Подтягивание на перекладине.	Компле- ксный. 1 час	Текущ ий	Подтягивание на перекладине. Комплекс упражнений на скамейке.	Правила техники безопасности	Иметь пред- ставления об организации мест занятий физическими упражнениями и использова- нии приемов самостраховки	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Способность осуществлять коммуникатив- ную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств
39	Отработка акробатически х упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	С образов- ательно- обучаю- щей направл- енность ю 1 час.	Текущ ий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь лазать по гимнастическо- й стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесбере- гающего поведения	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологичес- кие особенности

40	Лазание по канату в три приема.	С образовательно-обучающей направленностью.	Текущий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Иметь представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки	Анализировать технику выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	Контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ
41	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
42	Лазание по канату.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Лазание по канату. Подтягивание на перекладине.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств

						техники выполнения движений			
43	Лазание по канату. Опорный прыжок.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы,
44	Подвижные игры	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять перекат вперёд в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами	Устойчиво следовать моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных	Следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий

							связей		
45	Лазание по канату. Строй.	Комплексный. 1 час	Текущий	Разновидности и ходьбы и бега, построения и перестроения, лазание по канату.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату,	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
46	Лазание по канату произвольным способом.	Урок контроля и учета. 1 час.	Тематический.	Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на колени, соскок взмахом рук.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
47	Основные приемы ловли и передачи мяча правой и левой рукой.	Изучение нового материала. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча в движении.. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координации	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстоянии, ловля, в процессе подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности



				нных способностей		деятельности	ОРУ		психологическ ие особенности
48	Отработка ловли и передачи мяча.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Ловля и передача мяча ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координацио нных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.	Знание основ ных мораль ных норм и ориентация на их выпол нение в игровых видах спортивной деятельности	Самостоятельн о достраивать и восполнять недостающие компоненты при составле нии комплек сов ОРУ	Соблюдать правила взаимодействи я с игроками	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
49	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталонном	Способность к самооценке на основе крите риев успешно сти учебной уровня физ культурной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений упражнений в парах	Проявлять познавательну ю инициативу в учебном сотрудничеств е в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
50	Отработка техники ведения и передач мяча в движении.	Компле ксный. 1 час	Текущ ий	Ловля и передача мяча Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Передал –	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Знание основ ных мораль ных норм и ориентация на их выпол нение в игровых видах спортивной деятельности	Самостоятельн о достраивать и восполнять недостающие компоненты при составле нии комплек сов ОРУ	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Самостоятельн о осваивать новые упражнения по схеме представленно й учителем

				садись». Развитие координационных способностей					
51	Техника броска в кольцо в движении.	Изучение нового материала 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
52	Совершенствование техники владения мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей	Контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок

				по кругу».					
53	Подвижные игры. Эстафеты.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу» «Салки с ведением мяча».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения приемов игры в мини-баскетбол.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
54	Техника ведения и броска мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
55	Совершенствование навыков владения мячом	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе	Осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий

				и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	подвижных игр.	нормам здоровьесберегающего поведения			игроков во время игры
56	Совершенствование навыков владения мячом	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
57	Совершенствование навыков владения мячом в игре мини-баскетбол.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» Игра мини-баскетбол.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры

58	Игра мини-баскетбол.	Комплексный 1 час	Текущий.	Работа в парах: передачи ведение мяча, бросок в кольцо в движении. Игра в мини-баскетбол	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
59	Развитие координационных способностей.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе игры.	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
60	Правила оказания первой помощи. Игра мини-баскетбол.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячом. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в	Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой	Аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве

					учению	игровых видах спортивной деятельности	выбор и игру	команде при выработке общей тактики игры	помощника учителя
61	Техника приема и подачи мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прием и подача мяча. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье	Анализировать технику игры строя логичные рассуждения, включающие установление причинно следственных связей	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
62	Техника приема и подачи мяча.	Комплексный. 1 час	Учет техники броска	Прием и подача мяча. Эстафеты с мячами.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
63	Техника приема и подачи мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прием и подача мяча. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя

					игр.				
64	Техника игры «Пионербол»	Комплексный. 1 час	Текущий.	ОРУ с мячом Игра: «Пионербол».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности
65	Развитие координационных способностей в ходе игр с мячом.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ловля и передача мяча Ведение мяча Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Охотники и утки».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;	Анализировать технику игры строя логичные рассуждения, включающие установление причинно следственных связей	Продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
66	Игра мини-баскетбол.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ. Игра мини-баскетбол.	Знать характеристик у основных правил по баскетболу.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
67	Упражнения на	Комплексный	Текущий	Инструктаж о	Комплексы	Иметь пред-	Самостоятельно	Использовать	Самостоятельно

	развитие гибкости .	ксный. 1 час	ий	правилах безопасного поведения в гимнастическом зале. Упражнения на развитие гибкости на ковриках.	упражнений на развитие физических качеств	ставление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	о достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений	речь для регуляции своего действия, и действий партнера	о осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
68	Упражнения на ковриках.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ходьба в колонне по одному, по два, строевые упражнения, упражнения на ковриках.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений	Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
69	Техника преодоления полосы препятствий.	Комплексный. 1 час	Текущий	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания, переползания. Игра: «Волк во рву».	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.



70	Подтягивание на низкой перекладине.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячами. Подтягивание на низкой перекладине.	Влияние физических упражнений на развитие силы рук.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной физической деятельности	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Контролировать свои действия в коллективной работе	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня физических качеств
71	Упражнения в равновесии.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячами в шаге, упражнения в равновесии, наклон на гибкость.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Положительно относиться к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
72	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами Игры: «Охотники и утки», «Волк во рву».	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
73	Лазания и	Комплексный	Текущий	Лазание и	Соблюдать	Положительно	Выявлять связь	Осуществлять	Проводить

	перелезание на гимнастической стенке.	1 час		перелезание на гимнастической стенке. ОРУ на ковриках.	дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	е отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности	занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку	самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы
74	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье	Самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
75	Упражнения на ковриках. Подвижные игры.	Комплексный.	Текущий	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Волк во рву», «День и ночь»	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе,	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве

						позитивно влияющим на здоровье	выполнения физических упражнений		
76	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комплексный.	Текущий	Комплексы упражнений на развитие координации и гибкости на ковриках.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
77	Прыжки в высоту.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ на месте, метание малого мяча, прыжки в высоту с бокового разбега.	Знать в прыжке в высоту толчковую ногу.	Положительно относиться к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
78	Совершенствование техники прыжка в высоту.	Комплексный 1 час	Текущий	Построение в шеренгу и в колонну по одному, повороты переступанием. Метание	Технику метания малого мяча.	Эмоционально воспринимать образ Родины, представление о ее героях-спортсменах	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности,	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые

				малого мяча. Прыжок в высоту.			зависимости от конкретных условий	уважая соперника	коррективы, учитывая характер сделанных ошибок
79	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с предметами. «Салки со сменой водящих», «Два мороза».	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры
80	Метание мяча на дальность отскока.	Комплексный. 1 час	Текущий	Комплекс ОРУ, метание и ловля малого мяча, прыжки с места в квадраты, разбег в прыжках в высоту с трёх шагов.	Знать в прыжке в высоту толчковую ногу.	Эмоционально восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем
81	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Метание малого мяча, метание по горизонтальной и вертикальной цели, прыжки в высоту	Излагать правила и условия проведения основных спортивных и подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от	Контролировать свои действия в коллективной работе	Самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем

							конкретных условий		
82	Техника прыжков через гимнастическую скакалку.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проводить самоанализ выполняемых упражнений
83	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	Комплексный. 1 час	Текущий	Работа в парах. Прыжки через скакалку с заданием	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Контролировать свои действия в коллективной работе	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
84	Техника броска набивного мяча.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Построения - перестроения, повороты переступанием, прыжки через скакалку,	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных поло-	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ

				бросок набивного мяча.	жений: сидя и стоя.	упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	упражнений в зависимости от конкретных условий	ь деятельность, не смотря на различия во мнениях	
85	Подвижные игры. Развитие выносливости	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с мячом, Игра «Перестрелка», развитие координации движений.	Уметь выполнять игровые задания	Формирование положительного отношения к учению	Осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
86	Техника челночного бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ходьба и бег, строевые упражнения, метание и ловля мяча, челночный бег.	Уметь выполнять строевые упражнения, Знать технику выполнения челночного бега.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях	Оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ
87	Подвижные игры. Эстафеты.	Комплексный. 1 час	Текущий	Эстафеты с элементами легкой атлетики. Игра: «Метко в цель».	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной	Произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных	Во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействию с партером и	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника

					людей.	деятельности	игр	учитывая его реакцию на игру	учителя при организации коллективных действий
88	Техника челночного бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	ОРУ с гимнастической скакалкой. Челночный бег.	Уметь выполнять комплекс упражнений.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
89	Подвижные игры. Многоскоки.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра «Белые медведи» Эстафеты с мячом. Многоскоки.	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.
90	Прыжки через скакалку.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба со скакалкой, ОРУ, бег по гимнастическ	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Формирование эстетических идеалов, чувства	Осуществлять выбор наиболее эффективных	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при	Самостоятельно оценивать свои действия и

				ой скамейке, повороты, стоя на скамейке, прыжки со скакалкой, многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу)		прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	выполнении групповых или парных упражнений	содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
91	Челночный бег на результат.	Комплексный. 1 час	Текущий	Ходьба, высоко поднимая бедро, переступая через набивные мячи, бег в сочетании с ходьбой, челночный бег.	Уметь выполнять строевые команды, технику челночного бега.	Формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения движений	Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата
92	Подвижные игры. Развитие выносливости.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игры: «Перестрелка», «Мяч капитану».	Знать правила организации и проведения подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения,	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий
93	Техника выполнения	Комплексный.	Текущий	ОРУ в движении,	Уметь выполнять бег	Иметь представления о	Осуществлять выбор	Осуществлять взаимный кон-	Вместе с учителем



	прыжков и бега в заданном коридоре.	1 час		прыжки в сторону толчком двух ног, ходьба и бег а заданном коридоре.	в заданном коридоре.	рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;	наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	троль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
94	Техника выполнения прыжков в длину и бега.	Комплексный. 1 час	Текущий	Строевые упражнения, ОРУ, бег в сочетании с ходьбой, многоскоки, прыжки в длину	Знать технику выполнения прыжков в длину.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств
95	Отработка техники бега на короткую дистанцию.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Строевые упражнения, ОРУ, бег в сочетании с ходьбой, многоскоки,	Знать технику бега.	Иметь представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий	Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств
96	Бег 30 м. на результат.	Комплексный1	Текущий.	Ору на месте. Работа по	Знать технику стартового	Достижение лично	Осуществлять запись о	Потребность в общении с	Осуществлять контроль

		час		станциям.	разгона и финиширования.	значимых результатов в физическом совершенстве.	состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	учителем Умение слушать и вступать в диалог	физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств
97	Прыжок в длину.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба и бег, строевые упражнения, прыжки в длину с разбега, метание мяча на дальность.	Уметь выполнять строевые упражнения, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, с места, подтягивание.	Иметь представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;	Осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
98	Прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине.	Комплексный. 1 час	Текущий.	Ходьба с сохранением правильной осанки, прыжки в длину с места, подтягивание.	Уметь выполнять строевые упражнения, метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, с места, подтягивание.	Иметь выраженную мотивацию к занятиям физической культуры	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью	Задавать вопросы для уточнения техники упражнений	Проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных

									ошибок.
99	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. «Перестрелка».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
100	Подвижные игры.	Комплексный. 1 час	Текущий	Игра «Охотники и утки» мини-футбол.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	Выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя
101	Прыжки в длину.	Комплексный. 1 час	Текущий	Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Иметь представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье	Выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности
102	Подвижные	Комплексный			Подбирать	Знание	Осознанно	Договариваться	Оценивать

	игры. Подведение итогов.	ксный. 1 час			комплекс упражнений для самостоятельн ых занятий.	основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности	владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.	я и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника	правильность выполнения движений и упражнений спортивно- оздоровительн ой деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности
--	--------------------------------	-----------------	--	--	---	---	---	---	--