

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от 31 августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СШ 2
_____ Л.А. Адыева
Приказ № 56/3
от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область	Физическая культура
Учебный предмет	Адаптивная физическая культура
Класс	1 - 4

ГО Красноуфимск

Пояснительная записка

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Цели и задачи рабочей программы

Цели рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с I по IV класс:

I класс – 99 часов;

II класс – 102 часа;

III класс – 102 часа;

IV класс – 102 часа.

Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного

построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забрамная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость. У многих обучающихся с интеллектуальными нарушениями встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты (Худик В.А., 1997).

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно

сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе

командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с I по IV класс, на момент завершения IV класса:

минимальный уровень:

– представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- достаточный уровень:
 - практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
 - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
 - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
 - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
 - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
 - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
 - знание спортивных традиций своего народа и других народов;
 - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
 - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
 - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
 - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре

I по IV класс

Личностные учебные действия:

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Содержание программы

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

К естественно-средовым факторам относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

Специальные условия

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);

- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;

- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;

- адаптация (адекватность в соответствие с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
		Обще учебные	Мега предметные	Личностные			План	Факт
Легкая атлетика								

1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Фронтальный опрос Корректировка техники бега		
2	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Корректировка техники бега		
3	История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Корректировка техники бега		
4	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль	Корректировка техники бега, правильности дыхания		

					и оказывать помощь в сотрудничестве.			
5	Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с разбега.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Корректировка техники бега Фиксирование результата		
6	Наклоны из положения стоя. Метание мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники метания Фиксирование результата		
7	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Корректировка техники Фиксирование результата		

8	Метание мяча. Подтягивание.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка техники		
9	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание-разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи.	Фиксирование результата		
Подвижные игры								
10	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
11	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникатив	Следить за выполнением правил игры		

					ные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.			
12	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
13	«Перестрелка». «Море волнуется ...»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
14	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		

15	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
----	---	--	---	---	--	------------------------------------	--	--

Спортивные лапта

16	Инструктаж по ТБ. Игра «Лапта». «Метко в цель»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положениях.	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Следить за выполнением правил игры		
17	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		
	Удары по мячу.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Корректировка техники		

18	Ловля и передача мяча. «Метко в цель»		движений.	умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций.	использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми			
19	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		
Баскетбол								
20	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях	Научатся выполнять организующие	Учатся нести ответственность	Регулятивные: организация рабочего места с	Корректировка техники		

21	« Мяч соседу»	рук, ног, туловища, головы	команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
22	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
23	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
24	Броски в цель. Ловля и передача мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения	Корректировка техники		

	« Передал – садись!»		стоя.	позитивное отношение к физической нагрузке	задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
25	Ведение мяча. « Попади в обруч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
26	Ведение мяча. « Попади в обруч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
27	Эстафеты с мячами. «Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами	Следить за выполнением правил игры		

				нагрузке	действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
Гимнастика								
28	Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Фронтальный опрос Корректировка движений,		
29	Группировка. Перекаты в группировке.	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	Корректировка движений, страховка		
30	ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу	Корректировка движений		

					соблюдая правила безопасности,			
31	Кувырок вперед. Кувырок назад.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений страховка		
32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений, страховка		
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Корректировка движений,		
		Об основных положениях и движениях	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой	Учатся ответственному отношению к	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Корректировка движений		

34	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	рук, ног, туловища, головы.	перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись	общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений, страховка		
36	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений,		
	Мост из положения лежа. Стойка на	Об основных положениях и движениях рук, ног,	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную	Учатся ответственно относиться к общему	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся	Корректировка движений,		

37	лопатках. Игра «Удочка».	туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.			
38	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Медведи и пчелы».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка движений, страховка		
39	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка движений, страховка		
40	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка движений, страховка		

41	Вращение обруча. Игра «Совушка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка движений страховка		

Подвижные игры

42	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
43	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры		

44	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры			
Настольный теннис									
45	Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Корректировка техники			
46	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка техники			
47	Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученный мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку,	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	Корректировка техники			

			направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	спорных ситуаций	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
48	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка техники		
Лыжная подготовка								
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Фронтальный опрос		
50	Ступающий шаг. Повороты на месте.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
51	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок,	Учатся ответственному отношению к общему благополучию	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать	Корректировка движений		

		головы.	ступающий шаг на лыжах без палок.	учию и умению находить выходы из спорных ситуаций	общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
52	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль.	Корректировка движений		
53	Ступающий шаг Повороты на месте.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
54	Скользкий шаг. Игра «Проехать через ворота».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользкий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
55	Передвижение скользким шагом без палок	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользкий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	Корректировка техники		

				из спорных ситуаций	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
56	Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
57	Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
58	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
59	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «елочкой» спуски со склона.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	Корректировка техники		

				из спорных ситуаций	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
60	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
61	Прохождение дистанции 1 км.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Фиксирование результата		
62	Прохождение дистанции 1 км.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Фиксирование результата		
Футбол								
	Инструктаж по технике	О физической культуре, гигиенические	Познакомятся с общими представлениями об	Учатся нести ответственность за	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Фронтальный опрос		

63	безопасности на занятиях по футболу. Правила игры	ких требованиях, первоначальные представления об истории футбола, правилах игры в футбол.	основных понятиях и правилах. Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу.	здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
64	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
65	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, ведение с изменением направления	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
66	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по катящемуся мячу и с места.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
		Об основных положениях и	Научатся выполнять организующие команды,	Учатся ответственно относиться	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Корректировка техники		

67	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч»	движениях рук, ног, туловища, головы	удары по катящемуся мячу и с места	ию к общему благопол учию и умению находить выходы из спорных ситуаций	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
68	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра « Угловой удар»	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по мячу головой с места и в прыжке.	Учатся ответстве нному отношен ию к общему благопол учию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректиров ка техники		
69	Удары по мячу ногой и головой. Игра « Обгони мяч»	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по мячу головой с места и в прыжке.	Учатся нести ответстве нность за здоровы й образ жизни. Учатся принима ть образ «хорошег о ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректиров ка техники		
70	Остановка мяча. Ведение мяча.	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка	Учатся нести ответстве нность за здоровы й образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Корректиров ка техники		

	Финты.	головы	мяча, ведение и обманные движения.	Учатся принимать образ «хорошего ученика»	использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
71	Учебная игра в футбол. Игра «Девятка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Следить за выполнением правил игры		
72	Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся основным правилам игры в футбол., понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Следить за выполнением правил игры		
Подвижные игры								
73	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы	Следить за выполнением правил игры		

			длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	умению находить выходы из спорных ситуаций	решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве			
74	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры		
75	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
Баскетбол								
76	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими	Корректировка техники		

				нагрузке	людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
77	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
78	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
79	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в	Корректировка техники		

				нагрузке	ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
Легкая атлетика								
80	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Фронтальный опрос Корректировка техники бега		
81	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Корректировка техники бега Фиксирование результата		
82	Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с разбега.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Корректировка техники бега Фиксирование результата		
83	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении,	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	Корректировка техники бега Фиксирование результата		

				й образ жизни.	формулировать свои затруднения и обращаться за помощью			
84	Метание мяча. Подтягивание.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка техники Фиксирование результата		
85	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание-разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи.	Фиксирование результата		
86	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Фиксирование результата		

87	Эстафетный бег. Бег к мячам.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Корректировка техники		
88	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		
Подвижные игры								
89	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
		Об основных положениях	Научатся выполнять разминку с	Адекватная мотивация	Регулятивные: организация рабочего места с	Следить за выполнением правил		

90	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	х и движениях рук, ног, туловища, головы.	малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	ия.	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	игры		
91	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
92	«Перестрелка». «Море волнуется ...»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
	«Охотники». «Ночные	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать	Следить за выполнением правил игры		

93	снайперы». Эстафеты	головы.	длину с места.		общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.			
94	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
95	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры		
96	« Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь	Следить за выполнением правил игры		

					в сотрудничестве.			
Спортивная лапта								
97	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		
98	Удары по мячу. Ловля и передача мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		
99	Подведение итогов учебного года	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения,	Выставление годовых оценок		

				ситуаций	следить за безопасностью друга			
--	--	--	--	----------	--------------------------------	--	--	--

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
		Общие учебные	Метапредметные	Личностные			План	Факт
Легкая атлетика (9 ч.)								
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомиться с общими представлениями и основными понятиями и правилами.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Фронтальный опрос Корректировка техники бега		
2	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научаться выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нест	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные	Корректировка техники бега		

		вы.	ого старт а, сдава ть тести рован ие бега на 30 м с высок ого старт а..	и личн ую отве тстве ннос ть за здор овый обра з жизн и.	: использ овать общие приемы решени я задач. Коммун икативн ые: научатся формул ировать свои затрудн ения и обращат ься за помощь ю.			
3	История зарождения древних Олимпийск их игр. Строевые упражнения. Разновидно сти ходьбы.	Об осно вных поло жен иях и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Науча тся выпо лнять строе вые упраж нения на месте и в движ ении. Науча тся пони мать истор ию зарож дения древн их Олим пийск их игр.	Учат ся прин имат ь обра з «хор ошег о учен ика» и учит ся нест и личн ую отве тстве ннос ть за здор овый обра з жизн и.	Регулят ивные:о рганиза ция рабочег о места с примен ением установ ленных правил. Познава тельные : использ овать общие приемы решени я задач. Коммун икативн ые: научатся формул ировать свои затрудн ения и обращат ься запомо щью	Корректир овка техники бега		

4	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Корректировка техники бега, правильности дыхания		
5	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Корректировка техники бега. Фиксирование результата		

		выс.	высокого старта.		использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга.			
6	Наклоны из положения стоя. Метание мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учителя ответственно относиться к общему благополучию и умению создавать конфликтив. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники метания Фиксирование результата		
		Об	Науча	Адекватн	Регулят	Корректировка		

7	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	вных положений и движений рук, ног, туловища, головы.	выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. · Научаться выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	ая мотивация.	ивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	техники Фиксирование результата		
8	Метание мяча. Подтягивание.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы	Корректировка техники		

			перекладине извиса лежасогнувшись.	физическ ойнагрузке	я задач.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.			
9	Бег 300 м. Отжимание Игра «Третий лишний».	Об основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячом, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание-разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся ответственно относиться, формировать позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи.	Фиксирование результата		
Подвижные игры(6 ч.)								
10	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам»,	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации	Учатся ответственно относиться к общему благо	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Следить за выполнением правил игры		

	Эстафеты.	ног, туловища, головы.	инации и движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	ополучию и умения находить выходы из спорных ситуаций	ленных правил. Познавательные : использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные : научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве		
11	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных полжениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжки в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные : использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные : научатся	Следить за выполнением правил игры	

					осущест влять взаимн ый контрол ь и оказыва ть помощь в сотрудн ичестве.		
12	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, гол овы .	Научат ся выпол нять разми нку, напра вленн ую на развит ие коорд инаци и движе ний, прыжк и в длину с места, спино й впере д, упраж нения на внима ние и двигат ельну ю памят ь	Учат ся отве тстве нно му отно шен ию к общ ему благ опол учию и умен ию нахо дить выхо ды из спор ных ситу аций	Регулят ивные: органи зация рабочег о места с примен ением установ ленных правил. Познава тельные : использ овать общие приемы решени я задач.К оммуни кативны е:научат ся осущест влять взаимн ый контрол ь и оказыва ть помощь в сотрудн ичестве	Следить за выполнени ем правил игры	
		Об осн	Научат ся	Учат ся	Регулят	Следить за выполнени	

13	«Перестрелка». «Море волнуется...»	овных полостей и движений рук, ног, туловища, головы.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	ответственно относиться к общему благополучию и здоровью находить выходы из спорных ситуаций	ивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	ем правил игры	
14	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	Об основных полостей и движений рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и здоровью находить выходы	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать	Следить за выполнением правил игры	

			места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	ды из спортивных ситуаций	общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве		
15	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Основные полжения и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать	Следить за выполнением правил игры	

					ть помощь в сотрудн ичестве.		
Спортивные лапта (4 ч.)							
16	Инструкта ж по ТБ. Игра « Лапта». «Метко в цель»	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, гол овы . Об беге из раз лич ных пол оже ния х.	Научат ся выпол нять строев ые упраж нения, разми нку, напра вленн ую на развит ие коорд инаци и двиге ний.	Адек ватн ая моти ваци я. Перв ичны е умен ия оцен ки резу льтат ов.	Регулят ивные: органи зация рабочег о места с примен ением установ ленных правил. Познава тельные : использ овать общие приемы решени я задач.К оммуни кативны е: владеть способа ми взаимод ействия с окружа ющими людьми	Следить за выполнени ем правил игры	
17	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученный мяч»	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а,	Научат ся выпол нять бег с измен ением темпа, упраж нения, напра вленн ые на развит ие коорд	Учат ся отве тстве нно му отно шен ию к общ ему благ опол учию и умен	Регулят ивные: органи зация рабочег о места с примен ением установ ленных правил. Познава тельные	Корректир овка техники	

		голы	инации и движений.	ию не созд ават ь конф ликт ов. Наход ить выхо ды из спор ных ситу аций	: использо вать общие приемы решени я задач.К оммуни кативны е: владеть спосо ба ми взаимодей ствия с окружа ющими людьми		
18	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель»	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, гол овы	Научат ся выпол нять бег с измен ением темпа, упраж нения, направ ленн ые на развит ие коорд инаци и движе ний.	Учат ся отве тстве нно му отно шен ию к общ ему благ опол учию и умен ию не созд ават ь конф ликт ов. Наход ить выхо ды из спор ных ситу аций	Регулят ивные: организ ация рабочег о места с примен ением установ ленных правил. Познава тельные : использо вать общие приемы решени я задач.К оммуни кативны е: владеть спосо ба ми взаимодей ствия с окружа ющими людьми	Корректир овка техники	

19	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	Об основных полуженных движений, рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации и движений.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умениям создавать конфликтную ситуацию.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники	
Баскетбол (8 ч.)							
20	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача	Об основных полуженных движений, рук, ног, туловища	Научатся выполнять организующие команды, броски и баскетбольного	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Корректировка техники	

	мяча.	вища, голы.	мяча из положения сидя.	формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
21	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу»	Основные положения и движения рук, ног, туловища, голы	Научатся выполнять организующие команды, броски и баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются отношения к	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуни-	Корректировка техники	

				физическая нагрузка	кативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
22	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Учатся вести ответственные за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в		

					ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
23	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	Об основных полных упражнениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять упражнения команд, броски и баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники	
		Об основных полных упражнениях	Научатся выполнять упражнения из	Учатся нести ответственность	Регулятивные: организация рабочего места с	Корректировка техники	

24	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	ния хи дви жен иях рук, ног, туло вищ а, гол овы	ие коман ды, броск и баскет болън ого мяча из полож ения стоя.	тве нн ост ь за здо ров ый об раз жи зни , фо рм иру етс я поз ити вно е отн ош ен ие к фи зич еск ой наг руз ке	применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: владеть способам и взаимоде йствия с окружаю щими людьми, приемам и действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклас сников.		
25	Ведение мяча. « Попади в обруч»	Об осн овн ых пол оже ния хи дви жен иях рук, ног, туло вищ а, гол овы	Научат ся выпол нять игрову ю разми нку, играть в подви жные игры и спорт ивные игры. Научат ся веден ию мяча на месте и в движе нии	Уча тся нес ти отв етс тве нн ост ь за здо ров ый об раз жи зни , фо рм иру етс я поз ити вно е отн ош	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: владеть способам и взаимоде йствия с окружаю щими людьми, приемам	Корректир овка техники	

				ен ие к фи зич еск ой наг руз ке	и действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклас сников.		
26	Ведение мяча. « Попади в обруч»	Об осн овн ых пол оже ния хи дви жен иях рук, ног, туло вищ а, гол овы	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, броск и баскет болын ого мяча из полож ения стоя. Научат ся веден ию мяча на месте и в движе нии	Уча тся нес ти отв етс тве нн ост ь за здо ров ый об раз жи зни , фо рм иру етс я поз ити вно е отн ош ен ие к фи зич еск ой наг руз ке	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: владеть способам и взаимоде йствия с окружаю щими людьми, приемам и действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклас сников.	Корректир овка техники	
27	Эстафеты с мячами. «Передал – садись!»	Об осн овн ых пол оже ния хи дви жен иях рук, ног,	Научат ся выпол нять игрову ю разми нку, играть в подви жные игры и	Уча тся нес ти отв етс тве нн ост ь за здо ров	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные:	Следить за выполнени ем правил игры	

		туловища, голы	спортивные игры.	ый об раз жи зни , фо рм иру етс я поз ити вно е отн ош ен ие к фи зич еск ой наг руз ке	использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способам и взаимодействия с окружающими людьми, приемам и действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.		
--	--	----------------	------------------	--	--	--	--

Гимнастика (14 ч.)

28	Инструктор ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	Обоснованных положений и движений рук, ног, туловища, головы. О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении	Участвуют несответственно, отвечают на вопросы, участвуют в работе по теме.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способам и взаимодействия с окружающими людьми, приемам	Фронтальный опрос Корректировка движений,	
-----------	--	--	--	---	--	--	--

		пре дста влен ия о стро евы х ком анда х			и действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклас сников.		
29	Группировка. Перекаты в группировке.	О пер екат ах впр аво- влев о, груп пир овка , кув ыро к впе ред.	Научат ся держа ть группи ровку, выпол нять упраж нения на матах, перек аты вправ о- влево,	Уча тся нес ти отв етс тве нн ост ь за здо ров ый об раз жи зни . Уча тся пр ин им ать об раз «хо ро ше го уче ник а»	Регулятив ные: удержива ть учебную задачу, составлят ь план действий совместн о с учителем. Познават ельные: научатся контроли ровать и оцениват ь свои действия во время выполнен ия команд учителя.К оммуника тивные:Вз аимодейс товать друг другу соблюдая правила безопасн ости,	Корректир овка движений, страховка	
	ОРУ с предметам	О пер екат ах впр аво- влев о, груп	Научат ся держа ть группи ровку, выпол нять упраж	Уча тся нес ти отв етс тве нн ост	Регулятив ные: удержива ть учебную задачу, составлят	Корректир овка движений	

30	и. Перекаты в группировке.	пировка, кувырок вперед.	нения на матах, перекаты вправо-влево	ь за здоровый обзор жизни.	ь план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: Взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,		
31	Кувырок вперед. Кувырок назад.	Об основных полжениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырки, упражнения на внимание.	Учатся отвечатьственным отнОшоюкОбщественным группам и умениям.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные:	Корректировка движений страховка	

				из спорных ситуаций.	научатся определять общую цель и пути её достижения.		
32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад	Учаются ответственные участники ошениую общую проблему олучию умениях одить ходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений, страховка	
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять	Учаются ответственные участники ошениую общую проблему олучию умениях одить ходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Корректировка движений,	

		а, голо вы.	нять разми нку, напра вленн ую на развит ие коорд инаци и движе ния, стойку на лопатк ах.	му бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	использо вать общие приемы решения задач. Ком муникати вные: владеть способам и взаимодей ствия с окружаю щими людьми, приемам и действий в ситуациях общения.		
34	Смешанн ые висы и упоры. Упражнени я в равновесии .	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять вис на согнут ых руках на низко й перек ладин е, выпол нять разми нку, напра вленн ую на развит ие коорд инаци и движе ния. Научат ся выпол нять висы углом, согнув шись и прогну	Уча тся отв етс твен ном у отн ош ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	Регулятив ные: организац ия рабочего места с примене нием установле нных правил. П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач. Ком муникати вные: владеть способам и взаимодей ствия с окружаю щими людьми, приемам и действий в ситуациях	Корректир овка движений	

			всись		общения.		
35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Развитие гибкости, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырки, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся отвечать творным вопросам ошениуюк общему блополу и умениях одыходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений, страховка	
36	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Развитие гибкости, стой	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырки, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости,	Учатся отвечать творным вопросам ошениуюк общему блополу и умениях одыходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия	Корректировка движений,	

		ка, лопатка, мост, кувырок	стойку на лопатках, «мост».	ению на одыходы из спорных ситуаций.	во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.		
37	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Развитие гибкости, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырами, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Участвуют в игровых упражнениях, выполняют разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений,	
	Прыжки с поворотом	Об основных положениях и движениях	Научатся выполнять игровые упражнения на	Участвуют в игровых упражнениях	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Корректировка движений, страховка	

38	на 180* и 360*. Игра «Медведи и пчелы».	жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы	гимна стичес ких скаме йках.п рыжки с повор отом на 180* и 360*, упраж нения на равно весие и внима ние.	ош ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий.	установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия.		
39	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы	Научат ся выпол нять разми нку с обруч ами, враще ние обруч а, игров ые упраж нения на реакц ию и внима ние.	Уча тся отв етс тве нн ом у отн ош ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия.	Корректир овка движений, страховка	

				ий.			
40	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	Об осн овных пол ожения х и дви жениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Учатся отвечать творческим вопросам. Уточняют знания по теме. Используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка движений, страховка	
41	Вращение обруча. Игра «Совушка»	Об осн овных пол ожения х и дви жениях рук, ног,	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые	Учатся отвечать творческим вопросам. Уточняют знания по теме. Используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. П	Корректировка движений, страховка	

		туловища, головы	ые упражнения на реакцию и внимание.	общественные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
--	--	------------------	--------------------------------------	---	--	--	--

Подвижные игры (2 ч.)

42	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Об основных полжениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Участвуют ответственно, используют общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры	
----	--	---	---	---	--	------------------------------------	--

43	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных полжениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры	
Настольный теннис (5 ч.)							
44	Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о стро	Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учиться контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать	Корректировка техники	

		свы х ком анда х.			вопросы		
45	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об осн овных пол ожения х и дви жениях рук, ног, туло вища, голо вы.	Научат ся выпол нять разми нку, напра вленн ую на развит ие коорд инаци и движе ний, скорос ть и реакц ию. Научат ся прави льно держа ть тенни сную ракетк у набив ать тенни сный мяч на ракетк е	Уча тся отв етс твен ном у отн ошен ию к об ще му гоп олуч и ю и ум ен ию нах од ить вы ход из спор ных ситу аций	Регулятив ные: организац ия рабочего места с примене нием устано вле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия.	Корректир овка техники	
46	Стойка и перемеще ние игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра «	Об осн овных пол ожения х и дви жениях рук, ног, туло вища,	Науча тся прави льно держа ть тенни сную ракетк у набив ать тенни сный мяч на ракетк	Уча тся отв етс твен ном у отн ошен ию к об ще му	Регулятив ные: организац ия рабочего места с примене нием устано вле нных правил.П ознавател ьные:	Корректи ровка техники	

	Крученный мяч»	голо вы.	е. Науча тся выпол нять разми нку, напра вленн ую на развит ие коорд инаци и движе ний, скорос ть и реакц ию.	бла гоп олу чи ю и ум ени ю нах оди ть вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	использо вать общие приемы решения задач. Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия.			
47	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Науча тся прави льно держа ть тенни сную ракетк у набив ать тенни сный мяч на ракетк е. Науча тся выпол нять разми нку, напра вленн ую на развит ие коорд инаци и движе ний, скорос ть и реакц ию.	Уч атс я отв етс твен ном у отн ош ени ю к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ени ю нах оди ть вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием устано вле нных правил. П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач. Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия.	Корректир овка техники		

48	Набивание мяча на ракетке. Стрелка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об основных полетах и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научаться правильно держать теннисную ракетку, набивать теннисный мяч на ракетке. Научаться выполнять различные упражнения, направленные на развитие координации движений, скорости и реакцию.	Учатся отвечать на вопросы, участвовать в обсуждениях, выполнять задания.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка техники	
----	---	---	--	---	--	-----------------------	--

Лыжная подготовка (18 ч.)

49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первичные представления о строении командных лыж.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи и к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Учатся отвечать на вопросы, участвовать в обсуждениях, выполнять задания.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять	Фронтальный опрос	
----	--	---	--	---	--	-------------------	--

		ных хода х.		вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия		
50	Ступающий шаг. Повороты на месте.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды «Лыж и на плечо! », «Лыж и к ноге!» , «На лыжи станов ись!», техник у ступа ющего шага.	Уча тся отв етс тве нн ом у отн ош ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия	Корректир овка движений	
51	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится »	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а,	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, ступа ющий шаг на лыжах без палок, ступа	Уча тся отв етс тве нн ом у отн ош ен ию к об ще му	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие	Корректир овка движений	

		голо вы.	ющий шаг на лыжах без палок.	бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия		
52	Ступающий шаг. Игра «Кто далее прокатится »	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, ступа ющий шаг на лыжах без палок, ступа ющий шаг на лыжах без палок.	Уча тся отв етс тве нн ом у отн ош ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль.	Корректир овка движений	
53	Ступающий шаг Повороты на месте.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а,	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, ступа ющий шаг на лыжах без палок, ступа	Уча тся отв етс тве нн ом у отн ош ен ию к об ще му	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие	Корректир овка движений	

		голо вы.	ющий шаг на лыжах без палок.	бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осущест влять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия		
54	Скользящи й шаг. Игра «Проехать через ворота».	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, скольз ящий шаг на лыжах без палок, ступа ющий шаг на лыжах без палок.	Уча тся отв етс тве нн ом у отн ош ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осущест влять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия	Корректир овка движений	
	Передвиже	Об осн овн ых пол	Научат ся выпол нять орган	Уча тся отв етс тве	Регулятив ные: организац ия рабочего	Корректир овка техники	

55	ние скользящи м шагом без палок	оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	изующ ие коман ды, скольз ящий шаг на лыжах без палок, ступа ющий шаг на лыжах без палок.	нн ом у отн ош ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия		
56	Передвиже ние скользящи м и ступающим шагом с палками.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, скольз ящий шаг на лыжах без палок, ступа ющий шаг на лыжах .	Уча тся отв етс тве нн ом у отн ош ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия	Корректир овка техники	

				рн ых сит уац ий			
57	Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится»	Об основных полжениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склоне «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учаются ответственные моменты уотнашения обязанностей и умений на одних выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
58	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных полжениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склоне «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учаются ответственные моменты уотнашения обязанностей и умений на одних выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений	

				чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	муниципальные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия		
59	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склоне, подъем на склоне «елочкой», спуски со склона.	Участвуют в ответственных отнoшениях, ошeнчeнию, оценке, общеполучению информации, осуществлению взаимного контроля, адекватно оценивать свои действия	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
60	Прохождение дистанции	Об основных положениях и	Научатся проходить дистанцию 1000 метров	Участвуют в ответственных	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Корректировка движений	

	1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	движениях рук, ног, туловища, головы.	в лыжах на время.	остальное время.	установленные правила. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
61	Прохождение дистанции 1 км.	Об основных полных и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров в лыжах на время.	Учащиеся ответственные установят правила. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Фиксирование результата	

				к фи зич еск ой наг руз ке			
62	Прохождение дистанции 1 км.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся прохо дить диста нцию 1000 метро в на лыжах на время.	Уча тся нес ти отв етс тве нн ост ь за здо ров ый об раз жи зни , фо рм иру етс я поз ити вно е отн ош ен ие к фи зич еск ой наг руз ке	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осущест влять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия	Фиксирова ние результата	
63	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ	Научат ся выпол нять подъе м на склон «лесе нкой» на лыжах , спуски со склон	Уча тся отв етс тве нн ом у отн ош ен ию к об ще	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать	Корректир овка движений	

		а, голо вы.	а.	му блог олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спорн ых сит уац ий	общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия		
64	Поворот переступан ием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять подъе м на склон подъе м на склон «елоч кой» спуски со склон а.	Уча тся отв етс твен ном у отн ош ен ию к об ще му блог олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спорн ых сит уац ий	Регулятив ные: организац ия рабочего места с примен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осуществ лять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия	Корректир овка техники	
		Об осн овн ых	Научат ся выпол нять	Уча тся отв етс	Регулятив ные: организац ия	Корректир овка движений	

65	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	полжения и движений рук, ног, туловища, головы.	подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	твенном отходе к объектам, бланкетам, чашкам, ситуациям	рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
66	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	Обоснованных полжения и движений рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учащиеся несут ответственность за здоровый образ жизни, формируют позитивное отношение	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений	

				ие к фи зич еск ой наг руз ке			
Футбол(10 ч.)							
67	Инструкта ж по технике безопаснос ти на занятиях по футболу. Правила игры	О физ ичес кой куль туре , гиги ени ческ их треб ован иях, перв она чаль ные пре дста влен ия об исто рии фут бола , прав ила х игр ы в фут бол.	Позна комят ся с общи ми предст авлен иями об основ ных понят иях и прави лах. На учатся выпол нять орган изующ ие коман ды, перед ача мяча, остано вка мяча, веден ие и удары по мячу.	Уча тся нес ти отв етс твен нн ост ь за здо ров ый об раз жи зни , фо рм иру етс я поз ити вно е отн ош ен ие к фи зич еск ой наг руз ке	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил. П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач. Ком муникати вные: научатся осущест влять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия	Фронтальн ый опрос	
68	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук,	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, перед ача мяча,	Уча тся отв етс твен нн ом у отн ош ен ию	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил. П ознавател	Корректир овка техники	

		ног, туловища, головы	остановка мяча, ведение и удары по мячу.	к общему блопу чию и умениям их ситуаций	ные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
69	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, ведение с изменением направления	Учаются ответственные участники, отнОшенЮ к себе, блопу чию и умениям их ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	

70	Удары по мячу ногами. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	Обоснованных полужених и движений рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по мячу и с места.	Учаются ответственные организующие команды, удары по мячу и с места.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
71	Удары по мячу ногами. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	Обоснованных полужених и движений рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по мячу и с места	Учаются ответственные организующие команды, удары по мячу и с места	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	Корректировка техники	

				од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	осущест влять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия		
72	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Угловой удар»	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, удары по мячу голов ой с места и в прыжк е.	Уча тся отв етс тве нн ом у отн ош ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил. Познават ельные: использо вать общие приемы решения задач. Коммуник ативные: научатся осущест влять взаимный контроль, адекватно оцениват ь свои действия	Корректир овка техники	
73	Удары по мячу ногой и головой. Игра «Обгони мяч»	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук,	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, удары по мячу	Уча тся нес ти отв етс тве нн ост ь за здо ров ый	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил. Познават	Корректир овка техники	

		ног, туловища, головы	головой с места и в прыжке.	образ жизни. Участь принять участие «хорошего ученика»	ельные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
74	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения.	Участвовать в ответственных заданиях, разжигать интерес к занятиям физическими упражнениями	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
		Об основных положениях	Научатся выполнять организующие команды	Участвовать в ответственных заданиях	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Следить за выполнением правил игры	

75	Учебная игра в футбол. Игра «Девятка»	х и движенях рук, ног, туловища, голова, голы	ды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманы движения.	остальное задровый обзор жизни. Участвуют при инимать обзор «хорошего учебного а»	ием установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
76	Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, голова, голы	Научатся основным правилам игры в футбол, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Участвуют ответственно в игре, понимают, как появились первые спортивные соревнования.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Следить за выполнением правил игры	

Подвижные игры (2 ч.)

77	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Об основных полных упражнениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Участвовать ответственно, направлять, помогать.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научиться осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры.	
78	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных полных упражнениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжки в длину с места.	Адaptивные: отвечать активно, оказывать помощь.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Следить за выполнением правил игры.	

					научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.		
Баскетбол (4 ч.)							
79	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	Об осн овных пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, броск и баскет больн ого мяча из полож ения сидя.	Уча тся нес ти отв етс твен ност ь за здо ров ый об раз жи зни , фо рм иру етс я поз ити вно е отн оше ние к фи зич еско й наг руз ке	Регулятив ные: организац ия рабочего места с примене нием устано вле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: владеть способам и взаимодей ствия с окружаю щими людьми, приемам и действий в ситуациях общения, радоватьс я успехам одноклас сников.	Корректир овка техники	
		Об осн	Научат ся	Уча тся	Регулятив ные:	Корректир овка	

80	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	овных положений и движений рук, ног, туловища, головы	выполнять организующие команды, броски и баскетбольного мяча из положения стоя.	нести ответственные обязанности, соблюдать заповедный образ жизни, коммуникативные умения	организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемам и действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	техники	
81	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски и баскетбольного мяча из положения стоя.	Участвовать несответственные обязанности, соблюдать заповедный образ жизни, коммуникативные умения	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с	Корректировка техники	

				вно е отн ош ен ие к фи зич еск ой наг руз ке	о к ру жа ю щи ми лю дь ми, при ема м и дей ствий в си ту а ци ях об щ е ния, ра до вать ся у сп ех ам од но к лас с ни ков.			
82	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы	Научат ся выпол нять орган изующ ие коман ды, броск и баскет болы ного мяча из полож ения стоя.	Уча тся нес ти отв етс тве нн ост ь за здо ров ый об раз жи зни , фо рм иру етс я поз ити вно е отн ош ен ие к фи зич еск ой наг руз ке	Регулятив ные: организа ция рабочего места с примен ением установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: владеть способам и взаимоде йствия с о к ру жа ю щи ми лю дь ми, при ема м и дей ствий в си ту а ци ях об щ е ния, ра до вать ся у сп ех ам од но к лас с ни ков.	Корректир овка техники		
Легкая атлетика (11 ч.)								
		О физ ичес	Позна комат ся с	Фо рм иро	Регулятив ные:	Фронтальн ый опрос Корректир		

83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	кой культуре, гигиенических требований, первоначальные представления о строении команд.	общими представлениями об основных понятиях и правилах.	работать самостоятельно отшенировать урокам физкультуры.	организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	овка техники бега	
84	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта ..	Учатся принимать участие в разрошегоучениках «а» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Корректировка техники бега Фиксирование результата	

85	Челночный бег 3х10 м. Прыжки в длину с разбега.	Обоснованных полуженных движений, рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценивать результаты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: поддерживать друг друга.	Корректировка техники бега. Фиксирование результата.	
86	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	Обоснованных полуженных движений, рук, ног, туловища, головы.	Научаться выполнять строевые упражнения на месте и в движении.	Участия при выполнении упражнений «хорошего ученика» и учиться самостоятельно отвечать на вопросы.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Корректировка техники Фиксирование результата.	

				об раз жи зни .	ю		
87	Метание мяча. Подтягивание.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся сдават ь тести р овани е подтяг ивани я на низко й перек ладин е из виса лежа согнув шись.	Уча тся нес ти отв етс тве нн ост ь за здо ров ый об раз жи зни , фо рм иру етс я поз ити вно е отн ош ен ие к фи зич еск ой наг руз ке	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся определя ть общую цель и пути её достижен ия.	Корректир овка техники Фиксирова ние результата	
88	Бег 300 м. Отжимание . Игра « Третий лишний».	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо	Научат ся выпол нять разми нку с малы м мячам и, упраж нения на внима ние, сдават ь тести р	Уча тся нес ти отв етс тве нн ост ь за здо ров ый об раз жи зни	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие	Фиксирова ние результата	

		вы.	овани е сгибан ие- разгиб ание рук из полож ения лежа на 30 с.	, фо рм иру етс я поз ити вно е отн ош ен ие к фи зич еск ой наг руз ке	приемы решения задач. Ком муникати вные: владеть способам и взаимопо мощи.		
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять разми нку с малы ми мячам и, упраж нения на внима ние, прыжк а в длину с места. Научат ся выпол нять упраж нения со скакал кой, прыжк и в скакал ку с враще нием впере д и назад.	Ад екв атн ая мо тив ац ия.	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил. Познават ельные: использо вать общие приемы решения задач. Коммуник ативные: научатся осущест влять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудни честве.	Фиксирова ние результата	
		Об осн овн	Научат ся выпол	Ад екв атн	Регулятив ные: организац	Корректир овка техники	

90	Эстафетный бег. Бег к мячам.	ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	нять строев ые коман ды, бегову ю разми нку, техник у челно чного бега.	ая мо тив ац ия. Пе рви чн ые ум ен ия оц енк и рез уль тат ов	ия рабочего места с примене нием устано вле нных правил. Познават ельные: использо вать общие приемы решения задач Коммуник ативные: Поддерж ивать друг друга.		
91	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять бег с измен ением темпа, упраж нения, направ ленн ые на развит ие коорд инаци и движе ний. сдают ь тестир овани е накло на впер ед из полож ения стоя.	Уча тся отв етс твен ном у отн ош ен ию к обще му бла голу чи ю и ум ен ию не соз дав ать кон фл икт ов. Нах од ить вы ход	Регулятив ные: организац ия рабочего места с примене нием устано вле нных правил. Познават ельные: использо вать общие приемы решения задач. Коммуник ативные: владеть способам и взаимодей ствия с окружаю щими людьми	Корректир овка техники	

				ы из спо рн ых сит уац ий.			
92	Бег 1000 м. Подтягивание. Игра «Третий лишний».		Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Учаются ответственные участники.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники Фиксирование результата	
93	Бег 1000 м. Отжимание.		Научатся сдавать тестирование отжимание.	Учаются ответственные участники.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Корректировка техники Фиксирование результата	

	Игра « Вышибалы »			ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию не соз дав ать кон фл икт ов. Нах од ить вы ход ы из спо рн ых сит уац ий.	нных правил. Познават ельные: использо вать общие приемы решения задач. Коммуник ативные: владеть способам и взаимоде йствия с окружаю щими людьми		
--	-------------------------	--	--	---	---	--	--

Подвижные игры (6 ч.)

94	Инструкта ж по ТБ. «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять разми нку, напра вленн ую на развит ие коорд инаци и двиге ний, прыжк и в длину с места, спино й впере д, упраж нения	Уча тся отв етс тве нн ом у отн ош ен ию к об ще му бла гоп олу чи ю и ум ен ию нах од ить	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осущест	Следить за выполнен ием правил игры	
-----------	--	---	--	--	--	--	--

			на внима ние и двигат ельну ю памят ь	вы ход ы из спо рн ых сит уац ий	лять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудни честве		
95	«Прыгающ ие воробушки », «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло вищ а, голо вы.	Научат ся выпол нять разми нку с малы ми мячам и, упраж нения на внима ние, прыжк а в длину с места.	Ад екв атн ая мо тив ац ия.	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател ьные: использо вать общие приемы решения задач.Ком муникати вные: научатся осущест влять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудни честве.	Следить за выполнени ем правил игры	
96	«Лисы и куры», «Точный расчет».	Об осн овн ых пол оже ния х и дви жен иях рук, ног, туло	Научат ся выпол нять разми нку, напра вленн ую на развит ие коорд инаци и	Уча тся отв етс твен ном у отн ош ен ию к об	Регулятив ные: организац ия рабочего места с применен ием установле нных правил.П ознавател	Следить за выполнени ем правил игры	

	Эстафеты.	вица, головы.	движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	щему, бланго, олучи, юи, ум, ени, юнах, одить, выходы, изспорных ситуаций	ные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве		
97	«Перестрелка». «Море волнуется...»	Об основных полжениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учаются отвечать творческим вопросам, отнормально, ошени, юк, обше, му, бланго, олучи, юи, ум, ени, юнах, одить, выходы, изспорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры	
		Об основных	Научатся	Адекв	Регулятив	Следить за выполнением	

98	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	овных полостей движения рук, ног, туловища, головы.	выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	атная мотивация.	ные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	ем правил игры	
99	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Обоснованных полостей движения рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжка в длину с места, спиной вперед, упражнения на	Участие ответственного отнотеную общиюобщему блоку и умениях одних вы	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный	Следить за выполнением правил игры	

			внимание и двигательную память	ходы из спорных ситуаций	контроль и оказывать помощь в сотрудничестве			
Спортивная лапта (3 ч.)								
100	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации и движений.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и созданию конфликтных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Коррективная техника		
101	Удары по мячу. Ловля и передача мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать	Коррективная техника		

			координации и движений.	создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами и взаимодействия с окружающими людьми.		
102	Подведение итогов учебного года	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научаться подводить итоги года, играть в подвижные игры.	ответственно относиться к общему благоучию и умению создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами и взаимодействия с окружающими людьми, приемами и действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг	Выставление годовых оценок	

					друга			
--	--	--	--	--	-------	--	--	--

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
		Общеучебные	Метапредметные	Личностные			План	Факт
Легкая атлетика (9 ч.)								
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Фронтальный опрос Корректировка техники бега		
2	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные	Корректировка техники бега		

			старта..	образ жизни.	: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
3	История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные : научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Корректировка техники бега		
4	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные : научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Корректировка техники бега, правильности дыхания		
5	Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с разбега.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные : Поддерживать друг друга.	Корректировка техники бега Фиксирование результата		

6	Наклоны из положения стоя. Метание мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и уметь не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники метания Фиксирование результата		
7	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Корректировка техники Фиксирование результата		
8	Метание мяча. Подтягивание.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Корректировка техники		

			согнувшись.	физической нагрузке	ивные: научатся определять общую цель и пути её достижения.			
9	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание-разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи.	Фиксирование результата		
Подвижные игры(6 ч.)								
10	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
11	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и	Следить за выполнением правил игры		

					оказывать помощь в сотрудничестве.			
12	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
13	«Перестрелка». «Море волнуется...»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
14	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Следить за выполнением правил игры		

			двигательную память	спорных ситуаций	ивные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве			
15	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры		
Спортивные лапта (4 ч.)								
16	Инструктаж по ТБ. Игра « Лапта». «Метко в цель»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положений.	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Следить за выполнением правил игры		
17	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта». « Крученный мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		

				Находить выходы из спорных ситуаций.	ивные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми			
18	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		
19	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		
Баскетбол(8 ч.)								
	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируе	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Корректировка техники		

20	Передача мяча.	головы.	сидя.	тсия позитивн ое отношени е к физическ ой нагрузке	использовать общие приемы решения задач.Коммуникат ивные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
21	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
22	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам			

					одноклассников.			
23	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
24	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
25	Ведение мяча. « Попади в обруч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими	Корректировка техники		

				нагрузке	людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
26	Ведение мяча. «Попади в обруч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
27	Эстафеты с мячами. «Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Следить за выполнением правил игры		
Гимнастика (14 ч.)								
		Об основных положениях и движениях рук, ног,	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в	Учатся нести ответственность за здоровый образ	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Фронтальный опрос Корректировка движений		

28	Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	туловища, головы. О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах	движении	жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
29	Группировка. Перекаты в группировке.	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	Корректировка движений, страховка		
30	ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуник	Корректировка движений		

					ативные:Взаимоде йствовать друг другу соблюдая правила безопасности,			
31	Кувырок вперед. Кувырок назад.	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	Учатся ответстве нному отношени ю к общему благопол учию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавател ьные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуник ативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректи ровка движений страховка		
32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.Раз минка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками,вып олнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад	Учатся ответстве нному отношени ю к общему благопол учию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавател ьные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуник ативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректи ровка движений , страховка		
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.	Учатся ответстве нному отношени ю к общему благопол учию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавател ьные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникат ивные: владеть способами	Корректи ровка движений ,		

					взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
34	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять висы на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Корректировка движений		
35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений, страховка		
36	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост,	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках,	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время	Корректировка движений,		

		кувырок	«мост».	спорных ситуаций.	выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.			
37	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений		
38	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Медведи и пчелы».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка движений, страховка		
39	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	Корректировка движений, страховка		

				ситуаций.	осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
40	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка движений, страховка		
41	Вращение обруча. Игра «Совушка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка движений, страховка		
Подвижные игры (2 ч.)								
		Об основных положениях и движениях	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие	Учатся ответственно относиться к	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Следить за выполнением правил		

42	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	рук, ног, туловища, головы.	координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	общему благопол учию и умению находить выходы из спорных ситуаций	установленных правил.Познавател ьные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникат ивные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	игры			
43	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватн ая мотиваци я.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавател ьные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникат ивные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнен ием правил игры			
Настольный теннис (5 ч.)									
44	Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности.	О физической культуре, гигиеничес ких требования х, первоначал ьные представле ния о строевых командах.	Познакомятс я с общими представлен иями об основных понятиях и правилах.	Формиро вать положите льное отношени е к урокам физкульт уры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Корректи ровка техники			

45	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка техники		
46	Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра « Крученный мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка техники		
47	Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку,	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения	Корректировка техники		

			направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	из спорных ситуаций	задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
48	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка техники		
Лыжная подготовка (18 ч.)								
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Фронтальный опрос		
50	Ступающий шаг.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать	Корректировка движений		

	Повороты на месте.	головы.	лыжи становись!», технику ступающего шага.	умению находить выходы из спорных ситуаций	общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
51	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
52	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль.	Корректировка движений		
53	Ступающий шаг Повороты на месте.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		

54	Скользящий шаг. Игра «Проехать через ворота».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
55	Передвижение скользящим шагом без палок	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
56	Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
57	Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше»	Об основных положениях и движениях рук, ног,	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски	Учатся ответственно относиться к общему	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Корректировка техники		

	прокатится»	туловища, головы.	со склона.	благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	ьные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
58	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
59	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «елочкой» спуски со склона.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
60	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физическ	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный	Корректировка движений		

				ой нагрузке	контроль, адекватно оценивать свои действия			
61	Прохождение дистанции 1 км.	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответстве нность за здоровый образ жизни, формиру ется позитивн ое отношени е к физическ ой нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавател ьные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникат ивные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Фиксиров ание результат а		
62	Прохождение дистанции 1 км.	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответстве нность за здоровый образ жизни, формиру ется позитивн ое отношени е к физическ ой нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавател ьные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникат ивные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Фиксиров ание результат а		
63	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учатся ответстве нному отношени ю к общему благопол учию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавател ьные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникат ивные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректи ровка движений		
	Поворот	Об основных положения	Научатся выполнять подъем на	Учатся ответстве нному	Регулятивные: организация рабочего места с	Корректи ровка техники		

64	переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	х и движениях рук, ног, туловища, головы.	склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона.	отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
65	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
66	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
Футбол(10 ч.)								
67	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.Научатся выполнять организующие	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы	Фронтальный опрос		

	игры	ния об истории футбола, правилах игры в футбол.	команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу.	позитивное отношение к физической нагрузке	решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
68	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
69	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, ведение с изменением направления	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
70	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по катящемуся мячу и с места.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои	Корректировка техники		

					действия			
71	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по катящемуся мячу и с места	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
72	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра « Угловой удар»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по мячу головой с места и в прыжке.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
73	Удары по мячу ногой и головой. Игра « Обгони мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по мячу головой с места и в прыжке.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои	Корректировка техники		

					действия			
74	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники		
75	Учебная игра в футбол. Игра « Девятка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Следить за выполнением правил игры		
76	Учебная игра в футбол. Игра « Угловой удар»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся основным правилам игры в футбол., понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои	Следить за выполнением правил игры		

					действия			
Подвижные игры (2 ч.)								
77	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
78	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль .	Следить за выполнением правил игры		
Баскетбол(4 ч.)								
79	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами	Корректировка техники		

				нагрузке	взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
80	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
81	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
		Об	Научатся	Учатся нести ответственность за здоровый	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Корректи		

82	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	основных положений и движений рук, ног, туловища, головы	выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	ровка техники			
Легкая атлетика (11 ч.)									
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Фронтальный опрос Корректировка техники бега			
84	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	Об основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Корректировка техники бега Фиксирование результата			
85	Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с разбега.	Об основных положений и движений рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы	Корректировка техники бега Фиксирование результата			

					решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друга.			
86	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении,	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Корректировка техники. Фиксирование результата		
87	Метание мяча. Подтягивание.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка техники. Фиксирование результата		
88	Бег 300 м. Отжимание. Игра «Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание-разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи.	Фиксирование результата		

89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Фиксирование результата		
90	Эстафетный бег. Бег к мячам.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Корректировка техники		
91	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		
92	Бег 1000 м. Подтягивание. Игра « Третий		Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Корректировка техники Фиксирование результата		

	лишний».		согнувшись.	умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций.	использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми			
93	Бег 1000 м. Отжимание. Игра « Вышибалы»		Научатся сдавать тестирование отжимание.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники Фиксирование результата		
Подвижные игры (6 ч.)								
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
		Об основных положениях и движениях рук, ног,	Научатся выполнять разминку с мячами, упражнения на	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Следить за выполнением правил игры		

95	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	туловища, головы.	внимание, прыжка в длину с места.		правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.			
96	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
97	«Перестрелка». « Море волнуется ...»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
		Об основных положениях	Научатся выполнять разминку с	Адекватная мотивации	Регулятивные: организация рабочего места с	Следить за выполнением		

98	« Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	х и движениях рук, ног, туловища, головы.	малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	я.	применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	ием правил игры		
99	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
Спортивная лапта(3 ч.)								
100	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректровка техники		
		Об основных	Научатся выполнять бег	Учатся ответстве	Регулятивные: организация	Корректровка		

101	Удары по мячу. Ловля и передача мяча.	положения х и движениях рук, ног, туловища, головы	с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	нному отношени ю к общему благопол учию и умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций.	рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникати вные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	техники		
102	Подведение итогов учебного года	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Учатся ответстве нному отношени ю к общему благопол учию и умению не создавать конфликт ов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавател ьные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникати вные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, друга	Выставле ние годовых оценок		

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Вид контроля	Дата проведения	
		Общеучебные	Метапредметные	Личностные			План	
Легкая атлетика (9 ч.)								
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Фронтальный опрос Корректировка техники бега		
2	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Корректировка техники бега		
3	История зарождения древних Олимпийских игр. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Корректировка техники бега		

4	Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Корректировка техники бега, правильности дыхания		
5	Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с разбега.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Корректировка техники бега Фиксирование результата		
6	Наклоны из положения стоя. Метание мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники метания Фиксирование результата		

7	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Корректировка техники Фиксирование результата	
8	Метание мяча. Подтягивание.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка техники	
9	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание-разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи.	Фиксирование результата	
Подвижные игры(6 ч.)							
	Инструктаж по ТБ.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,	Учатся ответственному отношению к общему благополучию	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Следить за выполнением правил игры	

10	«К своим флажкам», Эстафеты.	головы.	прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	чую и умению находить выходы из спорных ситуаций	ные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве		
11	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры	
12	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры	
13	«Перестрелка». «Море волнуется ...»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места,	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы	Следить за выполнением правил игры	

			спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	находить выходы из спорных ситуаций	решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве		
14	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры	
15	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры	
Спортивные лапта (4 ч.)							
16	Инструктаж по ТБ. Игра «Лапта». «Метко в цель»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Об беге из различных положений.	Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами	Следить за выполнением правил игры	

					взаимодействия с окружающими людьми			
17	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		
18	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		
19	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами	Корректировка техники		

				выходы из спорных ситуаций.	взаимодействия с окружающими людьми		
Баскетбол(8 ч.)							
20	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники	
21	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. « Мяч соседу»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники	
22	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами		

				нагрузке	действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
23	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
24	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
25	Ведение мяча. « Попади в обруч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируются позитивные отношения к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		

26	Ведение мяча. «Попади в обруч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники	
27	Эстафеты с мячами. «Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Следить за выполнением правил игры	
Гимнастика (14 ч.)							
28	Инструктаж ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Фронтальный опрос Корректировка движений,	

29	Группировка. Перекаты в группировке.	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	Корректировка движений, страховка		
30	ОРУ с предметами. Перекаты в группировке.	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности,	Корректировка движений		
31	Кувырок вперед. Кувырок назад.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений страховка		

32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений, страховка	
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Корректировка движений,	
34	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Корректировка движений	
		Об основных положениях и движениях	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, вып	Учатся ответственно относиться к	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Корректировка движений,	

35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	олнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	страховка		
36	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений,		
37	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнятьразминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка движений,		
38	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Медведи и пчелы».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникатив	Корректировка движений, страховка		

			внимание.	спорных ситуаций.	ные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.		
39	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка движений, страховка	
40	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка движений, страховка	
41	Вращение обруча. Игра «Совушка»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать	Корректировка движений, страховка	

					свои действия.			
Подвижные игры (2 ч.)								
42	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
43	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры		
Настольный теннис (5 ч.)								
44	Правила игры в настольный теннис. Техника безопасности.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Корректировка техники		

45	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка техники	
46	Стойка и перемещение игрока. Набивание мяча на ракетке. Игра « Крученный мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка техники	
47	Набивание мяча на ракетке.Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять	Корректировка техники	

			движений, скорость и реакцию.		взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
48	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Корректировка техники		
Лыжная подготовка(18 ч.)								
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах, лыжных ходах.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Фронтальный опрос		
50	Ступающий шаг. Повороты на месте.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше	Об основных положениях и движениях	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг	Учатся ответственно относиться к	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Корректировка движений		

51	прокатится»	рук, ног, туловища, головы.	на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
52	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль.	Корректировка движений		
53	Ступающий шаг Повороты на месте.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
54	Скользкий шаг. Игра «Проехать через ворота».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользкий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений		
55	Передвижение скользким шагом без палок	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять организующие команды, скользкий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы	Корректировка техники		

		головы.	на лыжах без палок.	умению находить выходы из спорных ситуаций	решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
56	Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
57	Подъемы и спуски под уклон Игра «Кто дальше прокатится»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
58	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений	
59	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся выполнять подъем на склон подъем «елочкой» спуски со	Учатся ответственно относиться к общему благопол	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать	Корректировка техники	

		головы.	склона.	учию и умению находить выходы из спорных ситуаций	общие приемы решения задач. Коммуникатив ные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
60	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответстве нность за здоровый образ жизни, формиру ется позитивн ое отношени е к физическ ой нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познаватель ные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникатив ные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректир овка движений	
61	Прохождение дистанции 1 км.	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответстве нность за здоровый образ жизни, формиру ется позитивн ое отношени е к физическ ой нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познаватель ные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникатив ные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Фиксирова ние результата	
62	Прохождение дистанции 1 км.	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответстве нность за здоровый образ жизни, формиру ется позитивн ое отношени е к физическ ой нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познаватель ные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникатив ные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Фиксирова ние результата	
63	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под	Об основных положения х и движениях	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на	Учатся ответстве нному отношени ю к	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных	Корректир овка движений	

	уклон	рук, ног, туловища, головы.	лыжах, спуски со склона.	общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
64	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон подъем «елочкой» спуски со склона.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
65	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений	
66	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка движений	
Футбол(10 ч.)							
		О физической культуре,	Познакомятся с общими представления	Учатся нести ответственность	Регулятивные: организация рабочего места с	Фронтальный опрос	

67	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу. Правила игры	гигиенических требований, первоначальные представления об истории футбола, правилах игры в футбол.	ми об основных понятиях и правилах. Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу.	нность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
68	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
69	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, ведение с изменением направления	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
70	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по катящемуся мячу и с места.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
		Об основных положениях	Научатся выполнять организующие	Учатся ответственно	Регулятивные: организация рабочего места с	Корректировка техники	

71	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра « Обгони мяч»	х и движениях рук, ног, туловища, головы	команды, удары по катящемуся мячу и с места	отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
72	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра « Угловой удар»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по мячу головой с места и в прыжке.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
73	Удары по мячу ногой и головой. Игра « Обгони мяч»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по мячу головой с места и в прыжке.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Корректировка техники	
74	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения	Корректировка техники	

				о ученика»	задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия		
75	Учебная игра в футбол. Игра « Девятка»	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения.	Учатся нести ответстве нность за здоровый образ жизни. Учатся принимат ь образ «хорошег о ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Следить за выполнени ем правил игры	
76	Учебная игра в футбол. Игра« Угловой удар»	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся основным правилам игры в футбол., понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Учатся ответстве нному отношени ю к общему благопол учию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Следить за выполнени ем правил игры	
Подвижные игры (2 ч.)							
77	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Об основных положения х и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответстве нному отношени ю к общему благопол учию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познаватель ные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникатив ные: научатся осуществлять взаимный контроль	Следить за выполнени ем правил игры	

					и оказывать помощь в сотрудничестве			
78	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль.	Следить за выполнением правил игры		

Баскетбол(4 ч.)

79	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
80	Ловля и передача мяча двумя руками из – за головы. Ведение мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения,	Корректировка техники		

					радоваться успехам одноклассников.			
81	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
82	Броски в цель. Ловля и передача мяча. « Передал – садись!»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Корректировка техники		
Легкая атлетика (11 ч.)								
83	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Фронтальный опрос Корректировка техники бега		
	Высокий старт. Низкий	Об основных положениях и движениях рук, ног,	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении,	Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.	Корректировка техники бега Фиксирование		

84	старт. Бег 30 м.	туловища, головы.	технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..	и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	результата		
85	Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с разбега.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Корректировка техники бега Фиксирование результата		
86	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении,	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учится нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью	Корректировка техники Фиксирование результата		
87	Метание мяча. Подтягивание.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Корректировка техники Фиксирование результата		

88	Бег 300 м. Отжимание. Игра « Третий лишний».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание-разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи.	Фиксирование результата		
89	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Фиксирование результата		
90	Эстафетный бег. Бег к мячам.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Корректировка техники		
91	Строевые упражнения. Наклоны из положения	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения	Корректировка техники		

	СТОЯ.		наклона вперед из положения стоя.	конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций.	задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		
92	Бег 1000 м. Подтягивание. Игра « Третий лишний».		Научатся сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники Фиксирование результата	
93	Бег 1000 м. Отжимание. Игра « Вышибалы»		Научатся сдавать тестирование отжимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликт ов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники Фиксирование результата	
Подвижные игры (6 ч.)							
94	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам», «Мудрая сова». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся	Следить за выполнением правил игры	

			память	ситуаций	осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве		
95	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры	
96	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры	
97	«Перестрелка». «Море волнуется ...»	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь	Следить за выполнением правил игры	

					в сотрудничестве			
98	« Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Следить за выполнением правил игры		
99	«Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные:научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Следить за выполнением правил игры		
Спортивная лапта(3 ч.)								
100	Ловля и передача мяча. Игра « Лапта».	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Корректировка техники		

				ситуаций.			
101	Удары по мячу. Ловля и передача мяча.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Коррективная	
102	Подведение итогов учебного года	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Учатся ответственно относиться к общему благополучию и умению не создавать конфликтов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, друга	Выставление годовых оценок	

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
Базовая часть		66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:				
	- гимнастика с основами акробатики	13	14	14	14
	- легкая атлетика	16	16	16	16
	- лыжная подготовка	13	18	18	18
	- подвижные игры	18	14	14	14
4	Вариативная часть:	33	34	34	34
		99	102	102	102

Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся 1-4 классов

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *достаточным* уровнем освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30 м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.

5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным* уровнем освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30 м. – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.

3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся (4 класс)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся		Мальчики		Девочки	
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 30 м (сек.)	6,7	6,5	6,0	7,1	6,8	6,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	90	110	135	80	110	130
3.	а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	6	8	14	3	4	8
	б) Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях.	по возможности					
4.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	Касание нижней части голени пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание нижней части голени пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
5	Смешанное передвижение на дистанции 500 м (400 м).	Без учёта времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Материально-техническое обеспечение реализации программы 1-4 класс

На начальном этапе обучения адаптивной физической культуре оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников с лёгкой умственной отсталостью в целом, так и спецификой адаптивной физической культуры в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется задачами программы по адаптивной физической культуре.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников, его количество определяется из расчёта активного участия всех обучающихся в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

1.6. Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает:

- I. Спортивный инвентарь:
 1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
 2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
 3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
 4. Теннисные мягкие мячи для метания;
 5. Скакалки;
 6. Мешочки с песком;
 7. Кегли, кубики пластмассовые;
 8. Сенсорная тропа;
 9. Индивидуальные коврики;
 10. Лыжи, ботинки, палки;
 11. Секундомер;
 12. Рулетка измерительная;
 13. Мишень для метания в цель;
 14. Аптечка;
 15. Металлические дуги;
 16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
 17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
 18. Набивные мячи;
 19. Мячи волейбольные;
 20. Мячи баскетбольные;
 21. Мячи футбольные;
 22. Сетка для переноски и хранения мячей.
- II. Учебно–практическое оборудование:
 1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
 2. Прыжковая яма;
 3. Гимнастические скамейки;
 4. Гимнастическая стенка;
 5. Тренажёры:
 - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
 - «мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;

- беговая дорожка;
- 6. Навесной турник;
- 7. Гимнастические маты;
- 8. Индивидуальные коврики;
- 9. Лабиринт;

III. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала;
4. Видеоролики;
5. Презентации (для изучения программного материала).