Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Ветлянская средняя общеобразовательная школа Соль -Илецкого городского округа» Оренбургской области

**Рабочая программа**

**по Физической культуре**

**1-4 классы**

ФИО учителя**:** Каба Нина Александровна

категория: 1

стаж работы**: 5 лет**

**с. Ветлянка**

**2018-2019 учебный год**

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 1-4 классе. ФГОС.**

**МОАУ "Ветлянская СОШ" 2018-2019 уч.год.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями «Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения на основе авторской программы «Физическая культура» Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин.

Назначение курса «Физическая культура « состоит в том, чтобы обеспечить двигательную систему человека с общеразвивающей направленностью . В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Данная программа построена в соответствии с требованиями ФГОС.

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из рас­чёта З часа в неделю всего 99 ч.

**Учебно-методический комплект:**

Программы общеобразовательных учреждений Р. И. Тарнопольская Физическая Культура 1-4классы, Смоленск «Ассоциация ХХI» 2012

Тарнопольская Р.И., Мишин Б.И. Физическая культура. Учебник общеобразовательных учреждений Смоленск, «Ассоциация XXI век» 2012г.

**Планируемые результаты изучения физической культуры 1 класс.**

- основы истории развития физической культуры в России

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических ка­честв, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направлен­ностью;

- биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, крово­обращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, воз­можности их развития и совершенствования средствами физиче­ской культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индиви­дуальных черт и свойств личности посредством регулярных заня­тий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, прави­ла использования спортивного инвентаря и оборудования, принци­пы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями.

Формирование универсальных учебных действий:

**Личностные ууд.**

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно-этическое оценивание

**Коммуникативные ууд**

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.

**Регулятивные ууд**

Целеполагание,

волевая саморегуляция,

коррекция,

оценка качества и уровня усвоения.

Контроль в форме сличения с эталоном.

Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные:

Умение структурировать знания,

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и выделение необходимой информации

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

* **иметь представление:**
  + о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  + о способах изменения направления и скорости движения;
  + о режиме дня и личной гигиене;
  + о правилах составления комплексов утренней зарядки;
* уметь:
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;
* демонстрировать уровень физической подготовленности

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной

скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равно­мерном темпе бегать до 5 мин; техника прыжка в длину в высоту с прямого разбега.

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; ме­тать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в гори­зонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

***В гимнастических и акробатических упражнениях***; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимна­стических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост, стоя на одном колене.

***В спортивных играх:***  *Баскетбол*: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

***Подвижные игры.*** Совершенствовать навыки игровых умений;

Понимание правил игры;

Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;

Взаимодействовать с партнером и командой;

Наблюдать за соблюдением правил игры;

Формулировать высказывания своего мнения;

Разрешать спорные игровые ситуации.

***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физи­ческих способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивиду­альных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровителыюй деятельности:*** са­мостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коор­динации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревно­вании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участ­вовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнения­ми:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасно­сти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную фи­зическую подготовленность, проявлять активность, самостоятель­ность, выдержку и самообладание.

**Планируемые результаты изучения физической культуры 2 класс.**

- основы истории развития физической культуры в России

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических ка­честв, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направлен­ностью;

- биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, крово­обращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, воз­можности их развития и совершенствования средствами физиче­ской культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индиви­дуальных черт и свойств личности посредством регулярных заня­тий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, прави­ла использования спортивного инвентаря и оборудования, принци­пы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями.

Формирование универсальных учебных действий:

**Личностные ууд.**

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно-этическое оценивание

**Коммуникативные ууд**

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.

**Регулятивные ууд**

Целеполагание,

волевая саморегуляция,

коррекция,

оценка качества и уровня усвоения.

Контроль в форме сличения с эталоном.

Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные:

Умение структурировать знания,

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и выделение необходимой информации

**Планируемые результаты изучения физической культуры в 3 классе.**

- основы истории развития физической культуры в России

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических ка­честв, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направлен­ностью;

- биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, крово­обращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, воз­можности их развития и совершенствования средствами физиче­ской культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индиви­дуальных черт и свойств личности посредством регулярных заня­тий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, прави­ла использования спортивного инвентаря и оборудования, принци­пы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями.

Формирование универсальных учебных действий:

**Личностные ууд.**

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

Действие смыслообразования,

Нравственно-этическое оценивание

**Коммуникативные ууд**

Умение выражать свои мысли,

Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

Построение высказываний в соответствии с условиями коммуации.

**Регулятивные ууд**

Целеполагание,

волевая саморегуляция,

коррекция,

оценка качества и уровня усвоения.

Контроль в форме сличения с эталоном.

Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

Общеучебные:

Умение структурировать знания,

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и выделение необходимой информации

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в ус­ловиях соревновательной деятельности и организации собственно­го досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных фи­зических способностей, коррекции осанки и телосложения; разра­батывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и пла­нировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние ор­ганизма при выполнении физических упражнений, добиваться оздо­ровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать совзрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую по­мощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудо­ванием, специальными техническими средствами с целью повыше­ния эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По окончании основной школы учащийся должен демонстри­ровать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обя­зательному минимуму содержания образования.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной

скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равно­мерном темпе бегать до 5 мин; техника прыжка в длину в высоту с прямого разбега.

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; ме­тать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в гори­зонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

***В гимнастических и акробатических упражнениях***; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимна­стических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост, стоя на одном колене.

***В спортивных играх:***  *Баскетбол*: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

***Подвижные игры.*** Совершенствовать навыки игровых умений;

Понимание правил игры;

Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;

Взаимодействовать с партнером и командой;

Наблюдать за соблюдением правил игры;

Формулировать высказывания своего мнения;

Разрешать спорные игровые ситуации.

***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физи­ческих способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивиду­альных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровителыюй деятельности:*** са­мостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коор­динации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревно­вании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участ­вовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнения­ми:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасно­сти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную фи­зическую подготовленность, проявлять активность, самостоятель­ность, выдержку и самообладание.

**Планируемые результаты изучения физической культуры 4 класс.**

- основы истории развития физической культуры в России

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических ка­честв, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направлен­ностью;

- биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, крово­обращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, воз­можности их развития и совершенствования средствами физиче­ской культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических про­цессов и физических качеств, возможности формирования индиви­дуальных черт и свойств личности посредством регулярных заня­тий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, прави­ла использования спортивного инвентаря и оборудования, принци­пы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и ока­зания доврачебной помощи при занятиях физическими упражне­ниями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в ус­ловиях соревновательной деятельности и организации собственно­го досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных фи­зических способностей, коррекции осанки и телосложения; разра­батывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и пла­нировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние ор­ганизма при выполнении физических упражнений, добиваться оздо­ровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать совзрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую по­мощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудо­ванием, специальными техническими средствами с целью повыше­ния эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По окончании основной школы учащийся должен демонстри­ровать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обя­зательному минимуму содержания образования.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной

скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равно­мерном темпе бегать до 5 мин; техника прыжка в длину в высоту с прямого разбега.

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; ме­тать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в гори­зонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м.

***В гимнастических и акробатических упражнениях***; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимна­стических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, кувырок вперед и назад в полушпагат, мост, стоя на одном колене.

***В спортивных играх:***  *Баскетбол*: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

***Подвижные игры.*** Совершенствовать навыки игровых умений;

Понимание правил игры;

Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях;

Взаимодействовать с партнером и командой;

Наблюдать за соблюдением правил игры;

Формулировать высказывания своего мнения;

Разрешать спорные игровые ситуации.

***Физическая подготовленность:*** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физи­ческих способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивиду­альных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровителыюй деятельности:*** са­мостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коор­динации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревно­вании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участ­вовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнения­ми:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасно­сти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную фи­зическую подготовленность, проявлять активность, самостоятель­ность, выдержку и самообладание.

(Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**1. Планируемы результаты.**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметных понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

*Выпускник научится:*

ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

 раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

 ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

 характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

 выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

 организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

 измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

 выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

 выполнять организующие строевые команды и приемы;

 выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

 выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

 выполнять приемы самостраховки и страховки;

 выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

 *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

 *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*

 *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

 *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

 *выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*

 *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

 *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

 *выполнять базовую технику самбо;*

 *играть в баскетбол и футбол по упрощенным правилам;*

 *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*

 *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**2. Содержание учебного предмета.**

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

*Знания о физической культуре*

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры*.* История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и

кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

*Способы физкультурной деятельности*

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Модуль 1. Спортивные игры.*

*Раздел «Футбол».*

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

*Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Лови передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

*Модуль 2. Самбо.*

*Раздел «Гимнастика».*

Организующие команды и приѐмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперѐд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации -различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор —опускание вперед в вис присев —толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись —поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах —поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) —разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади —отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры -задания с использованием строевых упражнений: «Становись —разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

*Раздел «Самбо (введение)».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приѐмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приѐмов в положении лѐжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

*Модуль 3. Лѐгкая атлетика.*

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечѐнной местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

*Модуль 4. Лыжная подготовка.*

Освоение организующих команд и приѐмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

*Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).*

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка", «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| 1 | Физическая культура как область знаний. | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | В процессе урока | | | |
| 3 | Легкая атлетика | 26 | 29 | 29 | 29 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 5 | Спортивные игры с элементами подвижных игр | 35 | 35 | 35 | 35 |
| 6 | Лыжные гонки | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7 | Самбо | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Количество уроков в неделю | | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Количество учебных недель | | 33 | 34 | 34 | 34 |
| Итого | | 99 | 102 | 102 | 102 |

## **Календарно - тематическое планирование для обучающихся 1 класса**

## **(3 часа в неделю, 99 часов)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы курса,**  **тематика уроков** | | | | **Деятельность учащихся** | | **Формируемые умения/личностные качества**  **планируемые результаты обучения)** | | | | | | | | | | **Дата проведения** | | | | |
| **универсальные учебные действия** | | | | | | **предметные умения** | | | |
| **Физическая культура как область знаний (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | **История и современное развитие физической культуры.**  История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Урок-диалог. | | | | Проявляют  Учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта | | | |  | | | | |
| 2 | **История и современное развитие физической культуры.**  Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе легкой атлетикой. Требование к одежде и обуви.  История легкой атлетики. Урок-диалог | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой. | | | |  | | | | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | **Легкая атлетика.**  Беговая подготовка. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-024-17. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, из разных исходных положений: челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Основные команды и их применение. Характеристика основных понятий: беговые дистанции (короткая ,средняя, длинная) Урок-путешествие. | | | | Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать и выполнять основные команды. Различать беговые дистанции. | | | |  | | | | |
| 4 | **Легкая атлетика.** Беговая подготовка.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  Основные команды и их применение. Характеристика основных понятий: беговые дистанции (короткая ,средняя)  Урок - игра. | | | | Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации. | | **П:** самостоятельно ставят, формулируют учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности. | | | | | | Знать и выполнять основные команды. Различать беговые дистанции. | | | |  | | | | |
| 5 | **Легкая атлетика.**  Беговая подготовка.  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Урок- игра. | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учится, сориентированы на участие в делах школы. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности. | | | | | | Знать и выполнять легкоатлетические упражнения (ч/б);  -технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | | | |  | | | | |
| 6 | **Легкая атлетика.** Прыжки (прыжковая подготовка). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Урок- игра. | | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:** самостоятельно формулируют учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать и выполнять легкоатлетические упражнения;  -технику движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места;  -контролировать пульс. | | | |  | | | | |
| 7 | **Легкая атлетика.** Прыжки (прыжковая подготовка). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Урок- игра. | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать и выполнять легкоатлетические упражнения;  -технику движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места;  -контролировать пульс. | | | |  | | | | |
| 8 | **Легкая атлетика.** Прыжки (прыжковая подготовка). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Урок - соревнование. | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать и выполнять легкоатлетические упражнения;  -технику движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места;  -контролировать пульс. | | | |  | | | | |
| 9 | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Урок - соревнование. | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и  формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике. | | | |  | | | | |
| 10 | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Урок - соревнование. | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и  формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике. | | | |  | | | | |
| 11 | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Урок - игра. | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать и уметь технически правильно выполнять метание. | | | |  | | | | |
| 12 | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Урок - игра. | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать и уметь технически правильно выполнять метание. | | | |  | | | | |
| 13 | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Урок с групповыми формами работы | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать и уметь технически правильно выполнять метание. | | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | **Баскетбол.** Техника безопасности. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-022-17. Баскетбол на основе подвижных игр Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Разучивание игры «Мяч среднему».Урок- соревнование. | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Знать технику безопасности .Знать технику передвижений баскетболистов. | | | |  | | | | |
| 15 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Игра «Мяч среднему». Урок - игра. | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Знать и уметь –выполнять передачи мяча;  ведение мяча. | | | |  | | | | |
| 16 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; игра «Мяч соседу». Урок- соревнование. | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Знать и уметь –выполнять передачи мяча;  ведение мяча | | | |  | | | | |
| 17 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; Игра «Мяч соседу». Урок - игра. | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь взаимодействовать в парах и группах. | | | |  | | | | |
| 18 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча, игра «Мяч из круга»  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Урок- игра. | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметь выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |  | | | | |
| 19 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча игра «Мяч из круга»  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Урок- соревнование. | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметь выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |  | | | | |
| 20 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча. Эстафета «передал садись»  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Урок - игра. Урок- соревнование. | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | | | | Уметь выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |  | | | | |
| 21 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча.  Эстафеты.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Урок - игра. Урок - соревнование. | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | | | | Уметь выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |  | | | | |
| 22 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр.  Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; Эстафеты. Урок- игра. Урок- соревнование.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Урок- игра. Урок - соревнование. | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |  | | | | |
| 23 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; Эстафеты. Урок- игра. Урок- соревнование.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Урок - игра. Урок - соревнование. | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |  | | | | |
| 24 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр.  Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Урок - игра. Урок - соревнование. | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | |  | | | | |
| 25 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр.  Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | |  | | | | |
| 26 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Эстафеты.  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметь выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |  | | | | |
| 27 | **Баскетбол.** Баскетбол на основе подвижных игр. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Эстафеты.  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметь выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |  | | | | |
| **Физическая культура как область знаний.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | **История и современное развитие физической культуры.** История развития гимнастики и ее значение в жизни человека и в системе физического воспитания.  Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе по гимнастике. | | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | **П:**определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | | | | Научатся:  -соблюдать правила безопасности. | | | |  | | | | |
| 29 | **Гимнастика. Движение и передвижение строем**.  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-025-17. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняй-с», «Стой. Комплекс упражнений на формирование осанки. Режим дня. | | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. | | | |  | | | | |
| 30 | **Гимнастика. Движение и передвижение строем**.  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняй-с», «Стой».  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. | | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. | | | |  | | | | |
| 31 | **Гимнастика. Движение и передвижение строем.**  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняй-с», «Стой».  Комплекс упражнений со скакалкой. | | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. | | | |  | | | | |
| 32 | **Гимнастика. Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации.  Комплекс упражнений с гимнастической палкой. | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Уметь выполнять акробатические упражнения; | | | |  | | | | |
| 33 | **Гимнастика. Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации.  Комплекс упражнений без предмета. | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Уметь выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; | | | |  | | | | |
| 34 | **Гимнастика. Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации. Режим дня. | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Уметь выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | | |  | | | | |
| 35 | **Гимнастика. Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации. Режим дня. | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Уметь выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | | |  | | | | |
| 36 | **Прикладная гимнастика.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, Режим дня. | | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметьвыполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | | |  | | | | |
| 37 | **Прикладная гимнастика.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметьвыполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | | |  | | | | |
| 38 | **Прикладная гимнастика.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметьвыполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | | |  | | | | |
| 39 | **Прикладная гимнастика.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметьвыполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | | |  | | | | |
| 40 | **Снарядная гимнастика.** Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя, стоя на согнутых руках, стоя согнувшись. Опорный прыжок. Комплекс утренней зарядки. | | | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | | | | Знать и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | | |  | | | | |
| 41 | **Снарядная гимнастика.** на низкой гимнастической перекладине: висы стоя, стоя на согнутых руках, стоя согнувшись. Опорный прыжок. | | | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | | | | Знать и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | | |  | | | | |
| 42 | **Снарядная гимнастика.** Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя, стоя на согнутых руках, стоя согнувшись. Опорный прыжок. | | | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | | | | Знать и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | | |  | | | | |
| 43 | **Снарядная гимнастика.** Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя, стоя на согнутых руках, стоя согнувшись. Опорный прыжок. | | | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | | | | Знать и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | | |  | | | | |
| 44 | **Снарядная гимнастика.** Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя, стоя на согнутых руках, стоя согнувшись. Опорный прыжок. | | | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | | | | Знать и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | | |  | | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | **Самбо.**  Техника безопасности. Инструктаж по Т.Б.ИОТ-022-17. Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | | |  | | | |
| 46 | **Самбо.**  Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | | |  | | | |
| 47 | **Самбо.**  Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | | |  | | | |
| 48 | **Самбо.**  Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | | |  | | | |
| 49 | **Самбо.**  в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | | |  | | | |
| 50 | **Самбо.**  в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | | |  | | | |
| **Физическая культура как область знаний.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | **История и современное развитие физической культуры.**  История развития лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий.  Лыжный инвентарь.  Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах.  Оказание первой помощи при травмах и обморожении | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | | | | | П:используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  Р: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  К: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать истории развития лыжного спорта.  Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря | |  | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | **Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-026-17.** Для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднимание и опускание носков и пяток лыж; поднимание и перестановка носков лыж в сторону; поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально; прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу; приставные шаги в сторону; отведение прямой или слегка согнутой ноги назад и иные. | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений | | | |  | | | | |
| 53 | **Лыжная подготовка.** Для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);. Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднимание и опускание носков и пяток лыж; поднимание и перестановка носков лыж в сторону; поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально; прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу; приставные шаги в сторону; отведение прямой или слегка согнутой ноги назад и иные. | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений . | | | |  | | | | |
| 54 | **Лыжная подготовка.** Для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);. Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднимание и опускание носков и пяток лыж; поднимание и перестановка носков лыж в сторону; поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально; прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу; приставные шаги в сторону; отведение прямой или слегка согнутой ноги назад и иные. | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений | | | |  | | | | |
| 55 | **Лыжная подготовка.** Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъѐм на склоне. Овладение техникой скользящего шага. | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу | | | |  | | | | |
| 56 | **Лыжная подготовка.** Выполняются как с палками, так и без палок. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъѐм на склоне. Овладение техникой скользящего шага. | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу | | | |  | | | | |
| 57 | **Лыжная подготовка.** Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъѐм на склоне. Овладение техникой скользящего шага. | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу | | | |  | | | | |
| 58 | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.** Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге), скользящий шаг в движении (из положения посадки и после разбега ступающим шагом). | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками | | | |  | | | | |
| 59 | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.** Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге), скользящий шаг в движении (из положения посадки и после разбега ступающим шагом). | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками | | | |  | | | | |
| 60 | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.** Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге), скользящий шаг в движении (из положения посадки и после разбега ступающим шагом). | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками | | | |  | | | | |
| 61 | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.** Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | | | | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. | | | |  | | | | |
| 62 | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.** Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | | | | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. | | | |  | | | | |
| 63 | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах.** Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | | | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. | | | | | | |  | | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. (спортивные игры) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | **Футбол. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-022-17.** Техника безопасности .*Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.* Удары в по мячу:  (правой и левой ногой) внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по катящимся и летящим мячам с различной траекторией и направлениями | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | | | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Уметь технически верно выполнять элементы футбола. | | | | | |  | | | |
| 65 | **Футбол.** *Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.* Удары в по мячу:  (правой и левой ногой) внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внешней частью подъема, носком, пяткой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом по катящимся и летящим мячам с различной траекторией и направлениями. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | | | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Уметь технически верно выполнять элементы футбола. | | | | | |  | | | |
| 66 | **Футбол.** Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. | | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Научатся:  -выполнять ведение мяча на месте и в движении;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | | |  | |
| 67 | **Футбол.** Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. | | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Научатся:  Выполнять удары по мячу, взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом | | | |  | |
| 68 | **Футбол.** Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру  **Футбол.** Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель, на ходу двигающемуся партнеру | | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Научатся:  Выполнять удары по мячу, взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом | | | |  | |
| 69 |  | | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Научатся:  Выполнять удары по мячу, взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом | | |  | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | **Волейбол.** Техника безопасности. **Обучение броскам и ловле мяча через сетку.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры «Перекинь мяч» | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | | | | Знать выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч | | | |  | | | |
| 71 | **Волейбол. Совершенствование броска мяча через сетку.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  Разучивание игры «Забросай противника мячами». | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь выполнять броски через сетку;  -играть в игру. | | | |  | | | |
| 72 | **Волейбол. Развитие ловкости, координации в точности бросков мяча через сетку** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.П/и «Забросай противника мячами». | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметь точно выполнять броски;  - соблюдать правила безопасности. | | | |  | | | |
| 73 | **Волейбол. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметь точно выполнять броски;  - соблюдать правила безопасности | | | |  | | | |
| 74 | **Волейбол. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний**.Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметь точно выполнять броски;  - соблюдать правила безопасности. | | | |  | | | |
| 75 | **Волейбол. Совершенствование бросков и ловли мяча** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры в пионербол. | | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь точно выполнять броски;  - соблюдать правила безопасности. | | | |  | | | |
| 76 | **Волейбол. Подвижная игра «Забросай противника мячами».** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | | | | Уметь точно выполнять броски;  - соблюдать правила безопасности. | | | |  | | | |
| 77 | **Волейбол. Совершенствование бросков и ловли мяча.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра в пионербол. | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь точно выполнять броски;  - соблюдать правила безопасности. | | | |  | | | |
| 78 | **Волейбол. Совершенствование бросков и ловли мяча.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра в пионербол. | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь точно выполнять броски;  - соблюдать правила безопасности. | | | |  | | | |
| 79 | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры. Игра « Метко в цель». «Погрузка арбузов» | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать правила игры, уметь работать в команде, уметь взаимодействовать с партнером. | | | |  | | | |
| 80 | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры. Игра « Метко в цель». «Погрузка арбузов» | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать правила игры, уметь работать в команде, уметь взаимодействовать с партнером. | | | |  | | | |
| 81 | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать правила игры, уметь работать в команде, уметь взаимодействовать с партнером. | | | |  | | | |
| 82 | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать правила игры, уметь работать в команде, уметь взаимодействовать с партнером. | | | |  | | | |
| 83 | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать правила игры, уметь работать в команде, уметь взаимодействовать с партнером. | | | |  | | | |
| 84 | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | | | | Знать правила игры, уметь работать в команде, уметь взаимодействовать с партнером. | | | |  | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | **Легкая атлетика.** Техника безопасности. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-024-17. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. П/и «Охотники и утки». | | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | | | | Уметь выполнять броски набивного мяча из-за головы;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | | |  | | |
| 86 | **Легкая атлетика.** Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка». | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | | | | Уметь выполнять броски набивного мяча из-за головы;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | | |  | | |
| 87 | **Легкая атлетика.** Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка». | | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | | | | Уметь выполнять броски набивного мяча из-за головы;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | | |  | | |
| 88 | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Эстафеты. | | | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | | | | | | Уметь выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | | | |  | | |
| 89 | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Эстафеты. | | | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | | | | | | Уметь выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)) | | | |  | | |
| 90 | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Эстафеты. | | | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | | | | | | Уметь выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)ки) | | | |  | | |
| 91 | **Легкая атлетика. Прыжки (Прыжковая подготовка)**Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. | | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  **К:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | | | | | | Уметь  технически правильно выполнять прыжок в длину с места | | | |  | | |
| 92 | **Легкая атлетика. Прыжки (Прыжковая подготовка)**Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь  технически правильно выполнять прыжок в длину с мес | | | |  | | |
| 93 | **Легкая атлетика. Прыжки (Прыжковая подготовка** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь  технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности | | | |  | | |
| 94 | **Легкая атлетика. Прыжки (Прыжковая подготовка** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Эстафеты. | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь  технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности | | | |  | | |
| 95 | **Легкая атлетика. Беговая подготовка** Развитие выносливости. Эстафеты. | | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега | | | |  | | |
| 96 | **Легкая атлетика. Беговая подготовка** Развитие выносливости. Эстафеты. | | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега | | | |  | | |
| 97 | **Легкая атлетика. Беговая подготовка** Развитие выносливости. Эстафеты. | | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега. | | | |  | | |
| 98 | **Легкая атлетика. Беговая подготовка** Развитие выносливости.  Эстафеты. | | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега. | | | |  | | |
| 99 | **Легкая атлетика. Беговая подготовка**  Развитие выносливости. Эстафеты. | | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | | | | Уметь равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега. | | | |  | | |

## **Календарно - тематическое планирование для обучающихся 2 класса**

## **(3 часа в неделю, 102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Тема урока  Содержание предмета | | Планируемые результаты | | | | | | | | | Дата проведения | | | | | | | | |
| Личностные | | | Метапредметные | | | Предметные | | | План | | Факт | | | | | | |
| **Физическая культура как область знаний (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | **История и современное развитие физической культуры.**  Физическая культура у народов Древней Руси. История развития физической культуры в XVII–XIX вв. | | Проявляют  Учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта | | |  | |  | | | | | | |
| 2 | | **Современное представление о физической культуры.** Техника безопасности. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Виды легкой атлетики. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой. | | |  | |  | | | | | | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | **Легкая атлетика. Беговая подготовка.**  Инструктаж по Т.Б. ИОТ-024-17. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, из разных исходных положений: челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. | | | Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации. | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научаться:  -выполнять команды на построения и перестроения;  -выполнять повороты на месте;  -выполнять комплекс утренней гимнастики. | | |  | | |  | | | | | |
| 4 | | **Легкая атлетика. Беговая подготовка.**  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. | | | Понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | | | **П:** самостоятельно ставят, формулируют учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять организующие строевые команды и приемы;  -выполнять беговую разминку;  -выполнять бег с высокого старта. | | |  | | |  | | | | | |
| 5 | | **Легкая атлетика. Беговая подготовка.**  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учится, сориентированы на участие в делах школы. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (ч/б);  -технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | | |  | | |  | | | | | |
| 6 | | **Легкая атлетика. Прыжки (прыжковая подготовка).** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:** самостоятельно формулируют учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места;  -контролировать пульс. | | |  | | |  | | | | | |
| 7 | | **Легкая атлетика. Прыжки (прыжковая подготовка).** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | |  | | |  | | | | | |
| 8 | | **Легкая атлетика. Прыжки (прыжковая подготовка).** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | |  | | |  | | | | | |
| 9 | | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и  формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;  -организовывать и проводить эстафету;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. | | |  | | |  | | | | | |
| 10 | | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и  формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;  -организовывать и проводить эстафету;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. | | |  | | |  | | | | | |
| 11 | | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -технически правильно выполнять метание. | | |  | | |  | | | | | |
| 12 | | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -технически правильно выполнять метание. | | |  | | |  | | | | | |
| 13 | | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -технически правильно выполнять метание. | | |  | | |  | | | | | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Инструктаж по Т.Б. ИТО-022-17. Техника безопасности. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола  Разучивание игры «Брось- поймай». | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска | | |  | |  | | | |
| 15 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбол  Игра «Брось- поймай». | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска | | |  | |  | | | |
| 16 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Мяч соседу». | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска | | |  | |  | | | |
| 17 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Мяч соседу». | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска | | |  | |  | | | |
| 18 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Мяч из круга»  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | |  | |  | | | |
| 19 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Мяч из круга»  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять ведение мяча в движении;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | |  | |  | | | |
| 20 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Бросок мяча в колонне»  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»;  -контролировать силу и высоту броска. | | |  | |  | | | |
| 21 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Игра «Бросок мяча в колонне»  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»;  -контролировать силу и высоту броска. | | |  | |  | | | |
| 22 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Горячая картошка».  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | |  | |  | | | |
| 23 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Горячая картошка».  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | |  | |  | | | |
| 24 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом | | |  | |  | | | |
| 25 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах**.** Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом | | |  | |  | | | |
| 26 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Эстафеты.  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом | | |  | |  | | | |
| 27 | | **Подвижные игры на основе баскетбола.** Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Эстафеты.  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом | | |  | |  | | | |
| **Физическая культура как область знаний.** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | **История и современное развитие физической культуры.** Техника безопасности. Организация мест занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм при занятиях физическими упражнениями и их предупреждение. Подбор специальной одежды и обуви для занятий физической культурой и спортом. Зарождение гимнастики как вида спорта. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | **П:**определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | Научатся:  -соблюдать правила безопасности. | | |  | |  | | | |
| 29 | | **Гимнастика. Движение и передвижение строем**.  Инструктаж по Т.Б. ИОТ-025-17. Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйс», «Стой. Комлекс упражнений на формирование осанки. Перестроения. Режим дня. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. | | |  | |  | | | |
| 30 | | **Гимнастика. Движение и передвижение строем**.  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйс», «Стой».  Перестроение. Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. | | |  | |  | | | |
| 31 | | **Гимнастика. Движение и передвижение строем.**  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйс», «Стой».  Комплекс упражнений со скакалкой. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. | | |  | |  | | | |
| 32 | | **Гимнастика. Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации.  Комплекс упражнений с гимнастической палкой. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | |  | |  | | | |
| 33 | | **Гимнастика. Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации.  Комплекс упражнений без предмета. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | |  | |  | | | |
| 34 | | **Гимнастика. Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | |  | |  | | | |
| 35 | | **Гимнастика. Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | |  | |  | | | |
| 36 | | **Прикладная** **гимнастика.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | |  | |  | | | |
| 37 | | **Прикладная** **гимнастика.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | |  | |  | | | |
| 38 | | **Прикладная** **гимнастика.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | |  | |  | | | |
| 39 | | **Прикладная** **гимнастика.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | |  | |  | | | |
| 40 | | **Снарядная гимнастика**. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах. Опорный прыжок. Комплекс утренней зарядки. | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | Научатся:  -соблюдать правыила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | |  | |  | | | |
| 41 | | **Снарядная гимнастика**. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах. Опорный прыжок. Комплекс утренней зарядки. | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | Научатся:  -соблюдать правыила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | |  | |  | | | |
| 42 | | **Снарядная гимнастика**. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах. Опорный прыжок. Комплекс утренней зарядки.. Эстафеты.  . | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | Научатся:  -соблюдать правыила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | |  | |  | | | |
| 43 | | **Снарядная гимнастика**. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах. Опорный прыжок. Комплекс утренней зарядки. Эстафеты.  .  . | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | Научатся:  -соблюдать правыила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | |  | |  | | | |
| 44 | | **Снарядная гимнастика**. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на согнутых ногах. Опорный прыжок. Комплекс утренней зарядки. Эстафеты.. | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | | Научатся:  -соблюдать правыила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | |  | |  | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | **Самбо.** Техника безопасности. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-022-17. Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | |  | | | |  | | | |
| 46 | **Самбо.** Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | |  | | | |  | | | |
| 47 | **Самбо.** Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | |  | | | |  | | | |
| 48 | **Самбо.** Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | |  | | | |  | | | |
| 49 | **Самбо.** Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | |  | | | |  | | | |
| 50 | **Самбо.** Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | | |  | | | |  | | | |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | | **История и современное развитие физической культуры.**  Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий.  Лыжный инвентарь.  Подбор, перенос и транспортировка палок и лыж. Личная гигиена - одежда и обувь для занятий на лыжах.  Оказание первой помощи при травмах и обморожении Лыжный спорт в России. Знаменитые Российские Лыжники. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | П:используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  Р: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  К: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Знать истории развития лыжного спорта.  Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря | | |  | |  | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | | **Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-026-17.** Для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднимание и опускание носков и пяток лыж; поднимание и перестановка носков лыж в сторону; поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально; прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу; приставные шаги в сторону; отведение прямой или слегка согнутой ноги назад и иные. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений | | |  | |  | | | |
| 53 | | **Лыжная подготовка.** Для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);. Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднимание и опускание носков и пяток лыж; поднимание и перестановка носков лыж в сторону; поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально; прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу; приставные шаги в сторону; отведение прямой или слегка согнутой ноги назад и иные. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений . | | |  | |  | | | |
| 54 | | **Лыжная подготовка.** Для развития: координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);. Освоение подготовительных упражнений: перенос веса тела с лыжи на лыжу; поднимание и опускание носков и пяток лыж; поднимание и перестановка носков лыж в сторону; поднимание согнутой ноги, отрывая пятку, затем носок лыжи; поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально; прыжки на месте с переносом веса тела с лыжи на лыжу; приставные шаги в сторону; отведение прямой или слегка согнутой ноги назад и иные. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений | | |  | |  | | | |
| 55 | | **Лыжная подготовка.** Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъѐм на склоне. Овладение техникой скользящего шага. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу | | |  | |  | | | |
| 56 | | **Лыжная подготовка.** Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъѐм на склоне. Овладение техникой скользящего шага. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу | | |  | |  | | | |
| 57 | | **Лыжная подготовка.** Упражнения выполняются как с палками, так и без палок. Передвижения ступающим шагом на ровной поверхности далее подъѐм на склоне. Овладение техникой скользящего шага. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу | | |  | |  | | | |
| 58 | | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах** Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге), скользящий шаг в движении (из положения посадки и после разбега ступающим шагом). | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками | | |  | |  | | | |
| 59 | | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах** Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге), скользящий шаг в движении (из положения посадки и после разбега ступающим шагом). | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками | | |  | |  | | | |
| 60 | | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах** Имитации отдельных фаз и положений лыжника: посадка лыжника, положение стоя на месте, имитация положения тела в фазе скольжения (поочередно на правой и левой ноге), скользящий шаг в движении (из положения посадки и после разбега ступающим шагом). | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками | | |  | |  | | | |
| 61 | | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах** Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. | | |  | |  | | | |
| 62 | | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах** Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. | | |  | |  | | | |
| 63 | | **Лыжная подготовка. Технические действия на лыжах** Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. | | |  | |  | | | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. (спортивные игры) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | | **Футбол.** Техника безопасности на уроках по футболу. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-022-17. Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъѐма, носком, внутренней стороной стопы, бедром, средней частью лба по прямой, по дугам с изменением направления, с изменением скорости движения. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Уметь технически верно выполнять элементы футбола. | | |  | |  | | | |
| 65 | | **Футбол.** Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъѐма, носком, внутренней стороной стопы, бедром, средней частью лба по прямой, по дугам с изменением направления, с изменением скорости движения. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Уметь технически верно выполнять элементы футбола. | | |  | |  | | | |
| 66 | | **Футбол.** Ведение мяча внешней, средней и внутренней частями подъѐма, носком, внутренней стороной стопы, бедром, средней частью лба по прямой, по дугам с изменением направления, с изменением скорости движения. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять ведение мяча на месте и в движении;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками | | |  | |  | | | |
| 67 | | **Футбол.** Обманные движения (финты): уходом, «Ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча» головой при расположении соперника спереди, с боку или сзади. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  Выполнять удары по мячу, взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом | | |  | |  | | | |
| 68 | | **Футбол.** Обманные движения (финты): уходом, «Ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча» головой при расположении соперника спереди, с боку или сзади. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  Выполнять удары по мячу, взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом | | |  | |  | | | |
| 69 | | **Футбол.** Обманные движения (финты): уходом, «Ударом» ногой, «Ударом» головой, «Остановкой мяча» ногой, «Остановкой мяча» головой при расположении соперника спереди, с боку или сзади. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  Выполнять удары по мячу, взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом | | |  | |  | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | | **Волейбол.** Техника Безопасности на уроках по волейболу. Обучение броскам и ловле мяча через сетку**.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры «Перекинь мяч | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Научатся:  -выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч | | |  | |  | | | |
| 71 | | **Волейбол. Совершенствование броска мяча через сетку.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  Разучивание игры «Забросай противника мячами». | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять броски через сетку;  -играть в игру. | | |  | |  | | | |
| 72 | | **Волейбол. Развитие ловкости, координации в точности бросков мяча через сетку** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. П/и «Забросай противника мячами». | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -точно выполнять броски;  - соблюдать правила безопасности. | | |  | |  | | | |
| 73 | | **Волейбол. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять правила игры. | | |  | |  | | | |
| 74 | | **Волейбол. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний**. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять броски с дальних расстояний. | | |  | |  | | | |
| 75 | | **Волейбол. Совершенствование бросков и ловли мяча** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры в пионербол. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять правила игры. | | |  | |  | | | |
| 76 | | **Волейбол. Подвижная игра «Забросай противника мячами».** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Научатся:  -выполнять правила игры. | | |  | |  | | | |
| 77 | | **Волейбол. Совершенствование бросков и ловли мяча.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра в пионербол. | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять правила игры. | | |  | |  | | | |
| 78 | | **Волейбол. Совершенствование бросков и ловли мяча.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра в пионербол. | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -выполнять правила игры. | | |  | |  | | | |
| 79 | | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры. Игра « Борьба за мяч».«Погрузка арбузов» | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | |  | |  | | | |
| 80 | | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры. Игра « Охотники и звери» | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | |  | |  | | | |
| 81 | | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры «Гуси лебеди» | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | |  | |  | | | |
| 82 | | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры «Два мороза» | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | |  | |  | | | |
| 83 | | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | |  | |  | | | |
| 84 | | **Подвижные игры.** Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | |  | |  | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | | **Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-024-17. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.П/и «Вышибалы» | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | | Научатся:  -выполнять броски набивного мяча из-за головы;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | |  | |  | | | |
| 86 | | **Легкая атлетика.** Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Научатся:  -технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы | | |  | |  | | | |
| 87 | | **Легкая атлетика.** Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка» | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | | Научатся:  -технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы | | |  | |  | | | |
| 88 | | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | | |  | |  | | | |
| 89 | | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | | |  | |  | | | |
| 90 | | **Легкая атлетика.** Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | | |  | |  | | | |
| 91 | | **Легкая атлетика.** **Прыжки (Прыжковая подготовка)**Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  **К:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | | | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с места | | |  | |  | | | |
| 92 | | **Легкая атлетика.** **Прыжки (Прыжковая подготовка)**Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности | | |  | |  | | | |
| 93 | | **Легкая атлетика.** **Прыжки (Прыжковая подготовка** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности | | |  | |  | | | |
| 94 | | **Легкая атлетика.** **Прыжки (Прыжковая подготовка** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности | | |  | |  | | | |
| 95 | | **Легкая атлетика.** **Беговая подготовка** Развитие выносливости. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега | | |  | |  | | | |
| 96 | | **Легкая атлетика.** **Беговая подготовка** Развитие выносливости. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега | | |  | |  | | | |
| 97 | | **Легкая атлетика.** **Беговая подготовка** Развитие выносливости. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега | | |  | |  | | | |
| 98 | | **Легкая атлетика.** **Беговая подготовка** Развитие выносливости. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега | | |  | |  | | | |
| 99 | | **Легкая атлетика.** **Беговая подготовка**  Развитие выносливости. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега | | |  | |  | | | |
| 100 | | **Легкая атлетика.** **Беговая подготовка** Развитие выносливости. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега | | |  | |  | | | |
| 101 | | **Легкая атлетика.** **Беговая подготовка** Развитие выносливости. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега | | |  | |  | | | |
| 102 | | **Легкая атлетика.** **Беговая подготовка** Развитие выносливости. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега | | |  | |  | | | |

## **Календарно - тематическое планирование для обучающихся 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Темы курса, тематика уроков | | | | | Формируемые умения, личностные качества (планируемые результаты обучения) | | | | Деятельность учащихся | Дата проведения | | |
| Универсальные учебные действия | Предметные умения | |  | |
| **Физическая культура как область знаний (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | |  | | **История и современное развитие физической культуры**  История олимпийских игр. Олимпийская символика. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр. | | Проявляют  Учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу. | |  |  | |
| 2 | |  | | **История и современное развитие физической культуры.**  Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе легкой атлетикой. Легкая атлетика и олимпийские игры. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | |  | **Лёгкая атлетика.**  **Беговая подготовка.**  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, из разных исходных положений: челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Игра «Лапта» | | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научаться:  -выполнять команды на построения и перестроения;  -выполнять повороты на месте;  -выполнять комплекс утренней гимнастики. | | Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации. | |  |  | |
| 4 | |  | **Лёгкая атлетика.**  **Беговая подготовка.**  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Лапта» | | | | **П:** самостоятельно ставят, формулируют учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять организующие строевые команды и приемы;  -выполнять беговую разминку;  -выполнять бег с высокого старта. | | Понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | |  |  | |
| 5 | |  | **Лёгкая атлетика.**  **Беговая подготовка.**  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Лапта» | | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (ч/б);  -технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учится, сориентированы на участие в делах школы. | |  |  | |
| 6 | |  | **Лёгкая атлетика.**  **Прыжки (прыжковая подготовка).** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Игра «Лапта» | | | | **П:** самостоятельно формулируют учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места;  -контролировать пульс. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 7 | |  | **Лёгкая атлетика.**  **Прыжки (прыжковая подготовка).** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Игра «Лапта» | | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 8 | |  | **Лёгкая атлетика.**  **Прыжки (прыжковая подготовка).** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Игра «Лапта» | | | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 9 | |  | **Лёгкая атлетика**.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Лапта» | | | | **П:**самостоятельно выделяют и  формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;  -организовывать и проводить эстафету;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 10 | |  | **Лёгкая атлетика**.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Лапта» | | | | **П:**самостоятельно выделяют и  формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;  -организовывать и проводить эстафету;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 11 | |  | **Лёгкая атлетика**.  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Лапта» | | | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -технически правильно выполнять метание. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 12 | |  | **Лёгкая атлетика**.  Выносливость. 6-ти минутный бег | | | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  Правильно распределять силы при длительном беге. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 13 | |  | **Лёгкая атлетика**.  Выносливость. 6-ти минутный бег | | | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  Правильно распределять силы при длительном беге. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Техника безопасности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола  Разучивание игры «Ведение парами». | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |  |  | |
| 15 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбол  игра «Ведение парами». | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |  |  | |
| 16 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Гонки баскетбольных мячей». | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |  |  | |
| 17 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  игра «Гонки баскетбольных мячей». | | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |  |  | |
| 18 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Мяч из круга»  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности. | |  |  | |
| 19 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Мяч из круга»  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять ведение мяча в движении;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 20 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Борьба за мяч»  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»;  -контролировать силу и высоту броска. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.. | |  |  | |
| 21 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  игра «Борьба за мяч»  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»;  -контролировать силу и высоту броска. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 22 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Гонка по кругу».  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |  |  | |
| 23 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Гонка по кругу».  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |  |  | |
| 24 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодействовать  со сверстниками по правилам игры с мячом. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | |  |  | |
| 25 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах**.** Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодействовать  со сверстниками по правилам игры с мячом. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 26 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Эстафеты.  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодействовать  со сверстниками по правилам игры с мячом | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 27 | |  | | **Подвижные игры на основе баскетбола.**  Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Эстафеты.  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодействовать  со сверстниками по правилам игры с мячом | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| **Физическая культура как область знаний.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | |  | | **История возникновения гимнастики и современное развитие физической культуры.**  История развития гимнастики и ее значение в жизни человека и в системе физического воспитания.  Общепринятые правила безопасности и требования на занятиях физической культурой, в том числе по гимнастике. | | | **П:** определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:** формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -соблюдать правила безопасности. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | |  |  | |
| 29 | |  | | **Гимнастика.**  Движение и передвижение строем.  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой». Комплекс упражнений на формирование осанки. Режим дня. | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  Упражнений. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | |  |  | |
| 30 | |  | | **Гимнастика.**  Движение и передвижение строем.  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой».  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | |  |  | |
| 31 | |  | | **Гимнастика.**  Движение и передвижение строем.  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой».  Комплекс упражнений со скакалкой. | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | |  |  | |
| 32 | |  | | **Гимнастика.**  **Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации.  Комплекс упражнений с гимнастической палкой. | | | **П:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 33 | |  | | **Гимнастика**  **Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации.  Комплекс упражнений без предмета. | | | **П:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 34 | |  | | **Гимнастика.**  **Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации. | | | **П:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 35 | |  | | **Гимнастика.**  **Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации. | | | **П:** самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 36 | |  | | **Прикладная гимнастика.**  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 37 | |  | | **Прикладная гимнастика.**  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 38 | |  | | **Прикладная гимнастика.**  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 39 | |  | | **Прикладная гимнастика.**  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 40 | |  | | **Снарядная гимнастика.**  Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Опорный прыжок. | | | **П:** самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:** используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 41 | |  | | **Снарядная гимнастика.**  Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах.  Опорный прыжок. | | | **П:** самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:** используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 42 | |  | | **Снарядная гимнастика.**  Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах.  Опорный прыжок. | | | **П:** самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:** используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 43 | |  | | **Снарядная гимнастика.**  Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Опорный прыжок. | | | **П:** самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:** используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 44 | |  | | **Снарядная гимнастика.**  Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Опорный прыжок. | | | **П:** самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:** используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:** договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | Научатся:  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 |  | | | | **Самбо.**  Техника безопасности (инструктаж). Перекаты в группировке: вперёд -назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | |  | |  |
| 46 |  | | | | **Самбо.**  Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | |  | |  |
| 47 |  | | | | **Самбо.**  Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | |  | |  |
| 48 |  | | | | **Самбо.**  Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | |  | |  |
| 49 |  | | | | **Самбо.**  Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | |  | |  |
| 50 |  | | | | **Самбо.**  Перекаты в группировке: вперёд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | |  | |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | |  | | **История возникновения лыжного спорта.**  Техника безопасности. Виды лыжного спорта. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Составление рационального режима дня. Демонстрировать правильную технику, понимать её значение для достижения результативности. | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | |  | | **Лыжная подготовка.**  Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 53 | |  | | **Лыжная подготовка.**  Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 54 | |  | | **Лыжная подготовка.**  Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 55 | |  | | **Лыжная подготовка.**  Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу учителя. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 56 | |  | | **Лыжная подготовка.**  Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 57 | |  | | **Лыжная подготовка.**  Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 58 | |  | | **Технические действия на лыжах.**  Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 59 | |  | | **Технические действия на лыжах.**  Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 60 | |  | | **Технические действия на лыжах.**  Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 61 | |  | | **Технические действия на лыжах.**  Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 62 | |  | | **Технические действия на лыжах.**  Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 63 | |  | | **Технические действия на лыжах.**  Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность. (спортивные игры)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | |  | | **Футбол.**  Техника безопасности. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, голенью, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Уметь технически верно выполнять элементы футбола. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 65 | |  | | **Футбол.**  Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, голенью, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Уметь технически верно выполнять элементы футбола. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 66 | |  | | **Футбол.**  Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъёма, голенью, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять ведение мяча на месте и в движении;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 67 | |  | | **Футбол.**  Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Умение правильно взаимодействовать с партнерами  Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 68 | |  | | **Футбол.**  Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Умение правильно взаимодействовать с партнерами  Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 69 | |  | | **Футбол.**  Способы выполнения отбора мяча остановкой и ударом ногой в выпаде, в подкате при полном и не полном отборе мяча при атаке соперника спереди, сбоку или сзади. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Умение правильно взаимодействовать с партнерами  Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | |  | | **Волейбол.**  Техника безопасности. Обучение броскам и ловле мяча через сетку.Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры «Перекинь мяч» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Научатся:  -выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 71 | |  | | **Волейбол.**  Совершенствование броска мяча через сетку. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  Разучивание игры «Забросай противника мячами». | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять броски через сетку;  -играть в игру. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | |  |  | |
| 72 | |  | | **Волейбол.**  Развитие ловкости, координации в точности бросков мяча через сетку. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. П/и «Забросай противника мячами». | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -точно выполнять броски;  - соблюдать правила безопасности. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 73 | |  | | **Волейбол.**  Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять правила игры. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 74 | |  | | **Волейбол.**  Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять броски с дальних расстояний. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 75 | |  | | **Волейбол.**  Совершенствование бросков и ловли мяча.Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры в пионербол. | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять правила игры. | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося. | |  |  | |
| 76 | |  | | **Волейбол.**  Подвижная игра «Забросай противника мячами».Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Научатся:  -выполнять правила игры. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 77 | |  | | **Волейбол.**  Совершенствование бросков и ловли мяча. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «пионербол». | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять правила игры. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 78 | |  | | **Волейбол.**  Совершенствование бросков и ловли мяча.Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра в пионербол. | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -выполнять правила игры. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 79 | |  | | **Подвижные игры.**  Сюжетно ролевые подвижные игры. Игра «Метко в цель». «Погрузка арбузов». | | | **П:** самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 80 | |  | | **Подвижные игры.**  Сюжетно ролевые подвижные игры. Игра «Метко в цель». «Погрузка арбузов» | | | **П:** самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 81 | |  | | **Подвижные игры.**  Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | **П:** самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 82 | |  | | **Подвижные игры.**  Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | **П:** самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 83 | |  | | **Подвижные игры.**  Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | **П:** самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 84 | |  | | **Подвижные игры.**  Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | **П:** самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Техника безопасности Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.П/и «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **К:** используют речь для регуляции своего действия. | Научатся:  -выполнять броски набивного мяча из-за головы;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | |  |  | |
| 86 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. броски набивного мяча из-за головы. Игра ««Лапта»» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Научатся:  -технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 87 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. броски набивного мяча из-за головы. Игра ««Лапта»» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | Научатся:  -технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы. | | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 88 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 89 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки). | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 90 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 91 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Прыжки (Прыжковая подготовка)Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  **К:** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с места. | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | |  |  | |
| 92 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Прыжки (Прыжковая подготовка)Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. «Лапта» | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |  |  | |
| 93 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Прыжки (Прыжковая подготовка) Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. «Лапта» | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |  |  | |
| 94 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Прыжки (Прыжковая подготовка) Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. «Лапта» | | | **П:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности. | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | |  |  | |
| 95 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Беговая подготовка. Развитие выносливости. «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 96 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Беговая подготовка. Развитие выносливости. «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 97 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Беговая подготовка. Развитие выносливости. «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 98 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Беговая подготовка. Развитие выносливости. Игра «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 99 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Беговая подготовка.  Развитие выносливости. Игра «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 100 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Беговая подготовка.  Развитие выносливости. Игра «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 101 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Беговая подготовка.  Развитие выносливости. Игра «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | |  |  | |
| 102 | |  | | **Лёгкая атлетика.**  Беговая подготовка.  Развитие выносливости. Игра «Лапта» | | | **П:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега. | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. | |  |  | |

## **Календарно - тематическое планирование для обучающихся 4 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Раздел | | Тема урока  Содержание предмета | | | Планируемые результаты | | | | | Дата проведения | | |
| Личностные | | Метапредметные | | Предметные | План | Факт | |
| **Физическая культура как область знаний (2 часа)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | **История и современное развитие физической культуры.** | | История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). | | | Проявляют  Учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу. | | **П:** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр |  |  | |
| 2 | | **История и современное развитие физической культуры.** | | Техника безопасности. Правильная последовательность и технические особенности выполнения легкоатлетических упражнений | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой. |  |  | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | **Легкая атлетика** | **Беговая подготовка.**  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, из разных исходных положений: челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Игра «Лапта» | | | | Ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научаться:  -выполнять команды на построения и перестроения;  -выполнять повороты на месте;  -выполнять комплекс утренней гимнастики. |  |  | |
| 4 | | **Легкая атлетика** | **Беговая подготовка.**  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Лапта» | | | | Понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности. | | **П:** самостоятельно ставят, формулируют учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять организующие строевые команды и приемы;  -выполнять беговую разминку;  -выполнять бег с высокого старта. |  |  | |
| 5 | | **Легкая атлетика** | **Беговая подготовка.**  Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Игра «Лапта» | | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учится, сориентированы на участие в делах школы. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (ч/б);  -технически правильно выполнять поворот в челночном беге. |  |  | |
| 6 | | **Легкая атлетика** | **Прыжки (прыжковая подготовка).** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Игра «Лапта» | | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:** самостоятельно формулируют учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения;  -технике движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места;  -контролировать пульс. |  |  | |
| 7 | | **Легкая атлетика** | **Прыжки (прыжковая подготовка).** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Игра «Лапта» | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. |  |  | |
| 8 | | **Легкая атлетика** | **Прыжки (прыжковая подготовка).** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Игра «Лапта» | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. |  |  | |
| 9 | | **Легкая атлетика** | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Лапта» | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и  формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;  -организовывать и проводить эстафету;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. |  |  | |
| 10 | | **Легкая атлетика** | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Лапта» | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и  формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять упражнение, добиваясь конечного результата;  -организовывать и проводить эстафету;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. |  |  | |
| 11 | | **Легкая атлетика** | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Лапта» | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -технически правильно выполнять метание. |  |  | |
| 12 | | **Легкая атлетика** | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Лапта» | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -технически правильно выполнять метание. |  |  | |
| 13 | | **Легкая атлетика** | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Лапта» | | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:** самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -технически правильно выполнять метание. |  |  | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Техника безопасности. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола  Разучивание игры «Ведение парами». | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска |  |  | |
| 15 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбол  игра «Ведение парами». | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска |  |  | |
| 16 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Гонки баскетбольных мячей». | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска |  |  | |
| 17 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  игра «Гонки баскетбольных мячей». | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять броски мяча одной рукой;  -контролировать силу и высоту броска |  |  | |
| 18 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Мяч из круга»  Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять ведение мяча на месте;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками |  |  | |
| 19 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Мяч из круга»  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять ведение мяча в движении;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками |  |  | |
| 20 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Борьба за мяч»  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»;  -контролировать силу и высоту броска. |  |  | |
| 21 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  игра «Борьба за мяч»  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»;  -контролировать силу и высоту броска. |  |  | |
| 22 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Гонка по кругу».  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками |  |  | |
| 23 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  Разучивание игры «Гонка по кругу».  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять бросок мяча в кольцо;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками |  |  | |
| 24 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом |  |  | |
| 25 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах**.** Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом |  |  | |
| 26 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Эстафеты.  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом |  |  | |
| 27 | | **Подвижные игры на основе баскетбола** | | Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с мячом в парах. Эстафеты.  Взаимодействовать в парах группах при выполнении технических действий из спортивных игр | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять броски мяча в кольцо разными способами;  -взаимодейство  вать со сверстниками по правилам игры с мячом |  |  | |
| **Физическая культура как область знаний.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | **Современное представление о физической культуре.** | | Техника безопасности. Физическая культур важное средство физического развития и  укрепления здоровья человека. Понятие о ФК и спорте. Формы ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Техника безопасности. | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | **П:**определяют и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и  укрепления здоровья человека.  Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и ѐѐ воспитательном значении. |  |  | |
| 29 | | **Гимнастика** | | **Движение и передвижение строем**.  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйс», «Стой. Комлекс упражнений на формирование осанки. Режим дня. | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. |  |  | |
| 30 | | **Гимнастика** | | **Движение и передвижение строем**.  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне.  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйс», «Стой».  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия. | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. |  |  | |
| 31 | | **Гимнастика** | | **Движение и передвижение строем.**  Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колоне  Различать и выполнять строевые команды: «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «На месте», «Равняйс», «Стой».  Комплекс упражнений со скакалкой. | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих  упражнений. |  |  | |
| 32 | | **Гимнастика** | | **Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации.  Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Графическая запись физических упражнений. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  | |
| 33 | | **Гимнастика** | | **Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации.  Комплекс упражнений без предмета. Графическая запись физических упражнений. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  | |
| 34 | | **Гимнастика** | | **Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации. Графическая запись физических упражнений. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  | |
| 35 | | **Гимнастика** | | **Акробатика.** Акробатические упражнения, упоры, седы , упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед.  Акробатические комбинации.  Графическая запись физических упражнений. | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  **Р:** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:** формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -выполнять акробатические упражнения;  - организовывать и проводить подвижные игры в помещении;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  | |
| 36 | | **Прикладная** гимнастика | | Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. |  |  | |
| 37 | | **Прикладная** гимнастика | | Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. |  |  | |
| 38 | | **Прикладная** гимнастика | | Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. |  |  | |
| 39 | | **Прикладная гимнастика** | | Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствии с элементами лазанья и перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейки, лазание по канату, передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ёе реализации.  **К:** формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять упражнения для развития гибкости;  -выполнять упражнения по образцу учителя. |  |  | |
| 40 | | **Снарядная гимнастика** | | Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Опорный прыжок. | | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Научатся:  -соблюдать правыила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |  |  | |
| 41 | | **Снарядная гимнастика** | | Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах.  Опорный прыжок. | | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Научатся:  -соблюдать правыила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |  |  | |
| 42 | | **Снарядная гимнастика** | | Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах.  Опорный прыжок. | | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Научатся:  -соблюдать правыила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |  |  | |
| 43 | | **Снарядная гимнастика** | | Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Опорный прыжок. | | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Научатся:  -соблюдать правыила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |  |  | |
| 44 | | **Снарядная гимнастика** | | Вис спиной к гимнастической стенке – вис согнув одну ногу – вис – вис согнув другую – вис; вис – вис согнув ноги – вис; вис ноги врозь – вис; вис стоя на согнутых руках – вис присев – вис стоя – вис стоя на согнутых руках.  Использовать различные варианты висов как на перекладине, так и на гимнастической стенке. Выполнять упражнения в смешанных висах. Опорный прыжок. | | | Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова-нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно формулируют проблемы.  **Р:**используют установленные правила в контроле способа решения.  **К:**договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | | Научатся:  -соблюдать правыила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. |  |  | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | **Самбо** | | | | Техника безопасности (инструктаж). Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | |  | |  |
| 46 | **Самбо** | | | | Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | |  | |  |
| 47 | **Самбо** | | | | Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | |  | |  |
| 48 | **Самбо** | | | | Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | |  | |  |
| 49 | **Самбо** | | | | Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | |  | |  |
| 50 | **Самбо** | | | | Перекаты в группировке: вперѐд-назад, влево-вправо, по кругу. Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью), самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью), самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью) | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую нагрузку как занятия физическими, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями.  **К:**формулирируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо.  Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. | |  | |  |
|  | **Физическая культура как область знаний.** | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | | **Современное представление о физической культуре.** | | Техника безопасности.  Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. | | | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развития мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | П:используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  Р: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников.  К: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Составление рационального режима дня. Демонстрировать правильную технику, понимать еѐ значение для достижения результативности |  |  | |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | | **Лыжная подготовка.** | | Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений |  |  | |
| 53 | | **Лыжная подготовка.** | | Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений . |  |  | |
| 54 | | **Лыжная подготовка.** | | Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Знать и уметь выполнять различные виды подготовительных упражнений к передвижению на лыжах.  Знать технику выполнения упражнений |  |  | |
| 55 | | **Лыжная подготовка.** | | Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу |  |  | |
| 56 | | **Лыжная подготовка.** | | Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу |  |  | |
| 57 | | **Лыжная подготовка.** | | Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении  по лыжне  Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным двушажным ходом.  Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу |  |  | |
| 58 | | **Технические действия на лыжах** | | Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками |  |  | |
| 59 | | **Технические действия на лыжах** | | Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками |  |  | |
| 60 | | **Технические действия на лыжах** | | Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классического, попеременного двухшажного, лыжного хода -в облегченных условиях. | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.  Научиться выполнять действия по образцу. Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками |  |  | |
| 61 | | **Технические действия на лыжах** | | Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. |  |  | |
| 62 | | **Технические действия на лыжах** | | Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. |  |  | |
| 63 | | **Технические действия на лыжах** | | Повороты; спуски; подъёмы; торможение. | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | | Научатся:  -выполнять торможение падением на лыжах;  -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры. |  |  | |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. | | | | | | | | | | | | | | |
| 64 | | **Футбол** | | Техника безопасности. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъѐма, голенью, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Уметь технически верно выполнять элементы футбола. |  |  | |
| 65 | | **Футбол** | | Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъѐма, голенью, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Уметь технически верно выполнять элементы футбола. |  |  | |
| 66 | | **Футбол** | | Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъѐма, голенью, пяткой, грудью, животом, головой на месте, в движении, в прыжке, с поворотом катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлением. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять ведение мяча на месте и в движении;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками |  |  | |
| 67 | | **Футбол** | | Тактическая подготовка  Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения; эстафеты; подвижные игры. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Умение правильно взаимодействовать с партнерами  Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться |  |  | |
| 68 | | **Футбол** | | Тактическая подготовка  Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения; эстафеты; подвижные игры. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Умение правильно взаимодействовать с партнерами  Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться |  |  | |
| 69 | | **Футбол** | | Тактическая подготовка  Применение приемов техники владения мячом и основных способов их выполнения в игровых упражнениях и играх (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5) с определенными теоретическими сведениями во время их выполнения; эстафеты; подвижные игры. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Умение правильно взаимодействовать с партнерами  Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться |  |  | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 70 | | Волейбол. | | Техника безопасности . **Обучение броскам и ловле мяча через сетку.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры «Перекинь мяч | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Научатся:  -выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч |  |  | |
| 71 | | Волейбол. | | **Совершенст-вование броска мяча через сетку.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  Разучивание игры «Забросай противника мячами». | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять броски через сетку;  -играть в игру. |  |  | |
| 72 | | **Волейбол.** | | **Развитие ловкости, координации в точности бросков мяча через сетку** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. П/и «Забросай противника мячами». | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -точно выполнять броски;  - соблюдать правила безопасности. |  |  | |
| 73 | | **Волейбол.** | | **Подвижная игра «Вышибалы через сетку».** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**используют общие приемы решения поставленных задач; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять правила игры. |  |  | |
| 74 | | **Волейбол.** | | **Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний** . Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять броски с дальних расстояний. |  |  | |
| 75 | | **Волейбол.** | | **Совершенст-вование бросков и ловли мяча** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Разучивание игры в пионербол. | | | Ориентируют на принятие и освоение социальной роли обучающегося. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять правила игры. |  |  | |
| 76 | | **Волейбол.** | | **Подвижная игра «Забросай противника мячами».** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Научатся:  -выполнять правила игры. |  |  | |
| 77 | | **Волейбол.** | | **Совершенст-вование бросков и ловли мяча.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «пионербол». | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять правила игры. |  |  | |
| 78 | | **Волейбол.** | | **Совершенст-вование бросков и ловли мяча.** Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра в пионербол. | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -выполнять правила игры. |  |  | |
| 79 | | **Подвижные игры.** | | Сюжетно ролевые подвижные игры. Игра « Метко в цель». «Погрузка арбузов». | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. |  |  | |
| 80 | | **Подвижные игры.** | | Сюжетно ролевые подвижные игры. Игра « Метко в цель». «Погрузка арбузов» | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. |  |  | |
| 81 | | **Подвижные игры.** | | Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. |  |  | |
| 82 | | **Подвижные игры.** | | Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. |  |  | |
| 83 | | **Подвижные игры.** | | Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. |  |  | |
| 84 | | **Подвижные игры.** | | Сюжетно ролевые подвижные игры «Через кочки и пенечки», « Кто дальше бросит». | | | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. | | Научатся:  -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;  -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. |  |  | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | | | | | | | |
| 85 | | **Легкая атлетика** | | Техника безопасности Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.П/и «Лапта» | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **К:**используют речь для регуляции своего действия. | | Научатся:  -выполнять броски набивного мяча из-за головы;  -соблюдать правила взаимодействия с игроками. |  |  | |
| 86 | | **Легкая атлетика** | | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. броски набивного мяча из-за головы. Игра ««Лапта»» | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Научатся:  -технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы |  |  | |
| 87 | | **Легкая атлетика** | | Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. броски набивного мяча из-за головы. Игра ««Лапта»» | | | Проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности | | Научатся:  -технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы |  |  | |
| 88 | | **Легкая атлетика** | | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. «Лапта» | | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) |  |  | |
| 89 | | **Легкая атлетика** | | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. «Лапта» | | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) |  |  | |
| 90 | | **Легкая атлетика** | | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. «Лапта» | | | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов | | Научатся:  -выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки) |  |  | |
| 91 | | **Легкая атлетика** | | **Прыжки (Прыжковая подготовка)**Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. «Лапта» | | | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  **Р:**оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  **К:**ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии | | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с места |  |  | |
| 92 | | **Легкая атлетика** | | **Прыжки (Прыжковая подготовка)**Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. «Лапта» | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности |  |  | |
| 93 | | **Легкая атлетика** | | **Прыжки (Прыжковая подготовка** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. «Лапта» | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности |  |  | |
| 94 | | **Легкая атлетика** | | **Прыжки (Прыжковая подготовка** Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. «Лапта» | | | Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | **П:**ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Р:**планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  **К:**формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности |  |  | |
| 95 | | **Легкая атлетика** | | **Беговая подготовка** Развитие выносливости. «Лапта» | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега |  |  | |
| 96 | | **Легкая атлетика** | | **Беговая подготовка** Развитие выносливости. «Лапта» | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега |  |  | |
| 97 | | **Легкая атлетика** | | **Беговая подготовка** Развитие выносливости. «Лапта» | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега |  |  | |
| 98 | | **Легкая атлетика** | | **Беговая подготовка** Развитие выносливости. Игра «Лапта» | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега |  |  | |
| 99 | | **Легкая атлетика** | | **Беговая подготовка**  Развитие выносливости. Игра «Лапта» | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега |  |  | |
| 100 | | **Легкая атлетика** | | **Беговая подготовка**  Развитие выносливости. Игра «Лапта» | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега |  |  | |
| 101 | | **Легкая атлетика** | | **Беговая подготовка**  Развитие выносливости. Игра «Лапта» | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега |  |  | |
| 102 | | **Легкая атлетика** | | **Беговая подготовка**  Развитие выносливости. Игра «Лапта» | | | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирован-ность, трудолюбие и упорство. | | **П:**самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Р:**вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **К:**договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | | Научатся:  -равномерно распределять свои силы во время продолжительно-го бега |  |  | |

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Ветлянская средняя общеобразовательная школа Соль -Илецкого городского округа» Оренбургской области

**Рабочая программа**

**по Физической культуре**

**5-9 классы**

ФИО учителя**:** Каба Нина Александровна

категория: 1

стаж работы**: 5 лет**

**с. Ветлянка**

**2018-2019 учебный год**

**Аннотация к рабочей программе по физической культуре в 5-6 классе. ФГОС.**

**МОАУ "Ветлянская СОШ" 2018-2019 уч.год.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса разработана в соответствии с требованиями «Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования второго поколения на основе авторской программы «Физическая культура» С.И.Гурьев.

Рабочая программа **предусмотрена на 3 часа в неделю, 105 часов в год.**

**Учебно-методическое обеспечение** данной программы составляет *С. И. Гурьев.* Физическая культура ФГОС 5 клас­с. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.

Программа носит статус **модифицированной** и соответствует **требованиям ФГОС**.

**Краткая характеристика учебного курса.**Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания. Содержание программного материала состоит из двух  основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

**Используемые технологии обучения**: личностно-ориентированный подход, технология здоровьесбережения.

**Планируемые  результаты изучения учебного предмета.**

***Предметные результаты:***

                    способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, стараться составлять из них индивидуальные мини-комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики;

                    формировать способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностей своего организма;

***Метапредметные результаты:***

                     умение самостоятельно определять цели своего обуче­ния, ставить и формулировать для себя новые задачи в учё­бе и познавательной деятельности, развивать мотивы и инте­ресы своей познавательной деятельности;

                     умение самостоятельно планировать пути   достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наи­более эффективные способы решения учебных и познава­тельных задач;

***Личностные результаты:***

                     знание истории физической культуры своего народа, сво­его края как части наследия народов России и человечества;

                     формирование коммуникативной компетентности в об­щении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и млад­шими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности.

  В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**3.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программный материал** | **Количество часов** | | | | |
| **классы** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **1.** | **Основы знаний физической культуры** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **2.** | **Легкая атлетика** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** |
| **3** | **Гимнастика(основы акробатики** | **13** | **13** | **13** | **13** | **13** |
| **4** | **Самбо** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** | **18** | **18** | **18** | **18** |
| **5** | **Спортивные игры:** | **44** | **44** | **44** | **44** | **44** |
|  | **Баскетбол** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | **Волейбол** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** |
|  | **Футбол** | 7 | **7** | **7** | **7** | **7** |
|  | **Лапта** | 7 | **7** | **7** | **7** | **7** |
| **6** | **Итого:** | **105** | **105** | **105** | **105** | **105** |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1  5,3—4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6 и выше  7  8  9  10 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4 и ниже  4  5  5.  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**Календарно-тематическое планирование для обучающихся**

**5 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | Содержание урока | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | **Теория** | **История развития физической культуры в СССР и России.**  **Техника безопасности на уроках по Л/А** |  |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика.** | Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП. |  |  |
| 3 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП |  |  |
| 4 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП  Бег 30м ( на результат) |  |  |
| 5 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. УФП |  |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика.** | Бег на результат 60м. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. |  |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. |  |  |
| 8 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. |  |  |
| 9 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега( на результат). Техника метания малого мяча на дальность. |  |  |
| 10 | **Лёгкая атлетика.** | Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность( на результат). |  |  |
| 11 | **Лёгкая атлетика.** | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин. |  |  |
| 12 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 1000м( на результат) |  |  |
| 13 | **Спортивные игры.**  **Футбол** | Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра |  |  |
| 14 | **Футбол** | ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра. |  |  |
| 15 | **Народные игры.**  **Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра |  |  |
| 16 | **Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра |  |  |
| 17 | **Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра |  |  |
| 18 | **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол |  |  |
| 19 | **Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 20 | **Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 21 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. |  |  |
| 22 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Эстафета с элементами волейбола. |  |  |
| 23 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| 24 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| 25 | **Теория.** | **Современное представление о физической культуре (основные понятия). История возникновения гимнастики.** |  |  |
| 26 | **Гимнастика.**  **Висы. Строевые упражнения.** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) |  |  |
| 27 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 28 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 29 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 30 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 31 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 32 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 33 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 34 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 35 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 36 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. |  |  |
| 37 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. |  |  |
| 38 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. |  |  |
| 39 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. |  |  |
| 40 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. |  |  |
| 41 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения.  Страховка, самостраховка. П/И. |  |  |
| 42 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения.  Страховка, самостраховка. П/И. |  |  |
| 43 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения.  Страховка, самостраховка. П/И. |  |  |
| 44 | **Баскетбол.** | ОРУ на месте. Учебная игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 45 | **Волейбол** | ОРУ в движении. Учебная игра |  |  |
| 46 | **Теория.** | Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. |  |  |
| 47 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. |  |  |
| 48 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода |  |  |
| 49 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода |  |  |
| 50 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода |  |  |
| 51 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 52 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 53 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 54 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 55 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Разучивание техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. |  |  |
| 56 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. |  |  |
| 57 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. |  |  |
| 58 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. Прохождение в равномерном темпе 2 км. |  |  |
| 59 | **Лыжная подготовка.** | Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. « Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» |  |  |
| 60 | **Лыжная подготовка.** | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» |  |  |
| 61 | **Лыжная подготовка.** | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» |  |  |
| 62 | **Лыжная подготовка.** | Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км. |  |  |
| 63 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. |  |  |
| 64 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. |  |  |
| 65 | **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 66 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 67 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 68 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 69 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 70 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч» |  |  |
| 71 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола. |  |  |
| 72 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. |  |  |
| 73 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 74 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 75 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 76 | **Футбол.** | Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. |  |  |
| 77 | **Футбол.** | Учебная игра в мини-футбол. |  |  |
| 78 | **Футбол** | Учебная игра в мини-футбол. |  |  |
| 79 | **Теория** | **Развитие физических качеств на уроках физической культуры . Олимпийское движение в мире и России.** |  |  |
| 80 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч» |  |  |
| 81 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола. |  |  |
| 82 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. |  |  |
| 83 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 84 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 85 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 86 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини |  |  |
| 87 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини |  |  |
| 88 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини |  |  |
| 89 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини |  |  |
| 90 | **Лёгкая атлетика.** | Т.Б. на уроках по Л/А. СБУ. УФП. Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания. |  |  |
| 91 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ. УФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. |  |  |
| 92 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ. УФП. Техника прыжка в высоту способом перешагивания ( на результат). |  |  |
| 93 | **Лёгкая атлетика.** | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 94 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. |  |  |
| 95 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на результат |  |  |
| 96 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 60м. на результат |  |  |
| 97 | **Лёгкая атлетика.** | Совершенствование метания малого мяча на дальность |  |  |
| 98 | **Лёгкая атлетика.** | Метание малого мяча на дальность ( на результат). |  |  |
| 99 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. (на результат) |  |  |
| 100 | **Народные игры. Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |
| 101 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |
| 102 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |
| 103 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |
| 104 | **Футбол.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |
| 105 | **Футбол.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |

**. Календарно-тематическое планирование для обучающихся**

**6 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | Содержание урока | **Дата проведения** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | **Теория** | **История развития физической культуры в СССР и России.**  **Техника безопасности на уроках по Л/А** |  |  |
| 2 | **Лёгкая атлетика.** | Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. УФП. |  |  |
| 3 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП |  |  |
| 4 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(40-50м.) УФП  Бег 30м ( на результат) |  |  |
| 5 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ.Высокий старт (до10-15м.), бег с ускорением(50-60м.), финиширование. УФП |  |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика.** | Бег на результат 60м. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. |  |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. |  |  |
| 8 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча на дальность. |  |  |
| 9 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 5 мин. Техника пр-ка в длину с разбега с 7-9 шагов разбега( на результат). Техника метания малого мяча на дальность. |  |  |
| 10 | **Лёгкая атлетика.** | Бег до 10мин. Техника метания малого мяча на дальность( на результат). |  |  |
| 11 | **Лёгкая атлетика.** | Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин. |  |  |
| 12 | **Лёгкая атлетика.** | Бег 1000м( на результат) |  |  |
| 13 | **Спортивные игры.**  **Футбол** | Т.Б. на уроках по С/И. ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра |  |  |
| 14 | **Футбол** | ОРУ. Правила игры в футбол. Учебная игра. |  |  |
| 15 | **Народные игры.**  **Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра |  |  |
| 16 | **Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра |  |  |
| 17 | **Лапта.** | ОРУ. Правила игры. Учебная игра |  |  |
| 18 | **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол |  |  |
| 19 | **Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 20 | **Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 21 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд. Эстафета с элементами волейбола. |  |  |
| 22 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Эстафета с элементами волейбола. |  |  |
| 23 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| 24 | **Волейбол.** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. |  |  |
| 25 | **Теория.** | **Современное представление о физической культуре (основные понятия). История возникновения гимнастики.** |  |  |
| 26 | **Гимнастика.**  **Висы. Строевые упражнения.** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) |  |  |
| 27 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись(м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 28 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 29 | **Висы. Строевые упражнения.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ на месте. Вис прогнувшись (м.), смешанные висы(д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 30 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 31 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 32 | **Опорный прыжок** | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 33 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 34 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 35 | **Акробатика.** | Строевой шаг. Повороты на месте. ОРУ в движении. Кувырок вперёд, назад в группировке. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 36 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. |  |  |
| 37 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. |  |  |
| 38 | **Лазанье по канату** | ОРУ со скакалками. Техника лазанья в два приёма. П/И. |  |  |
| 39 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. |  |  |
| 40 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения. Страховка, самостраховка. П/И. |  |  |
| 41 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения.  Страховка, самостраховка. П/И. |  |  |
| 42 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения.  Страховка, самостраховка. П/И. |  |  |
| 43 | **Самбо.** | Специально-подготовительные упражнения.  Страховка, самостраховка. П/И. |  |  |
| 44 | **Баскетбол.** | ОРУ на месте. Учебная игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 45 | **Волейбол** | ОРУ в движении. Учебная игра |  |  |
| 46 | **Теория.** | Правила предупреждения травматизма во время занятий по лыжной подготовке. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. |  |  |
| 47 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Повороты на лыжах на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. |  |  |
| 48 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Разучивание техники одновременного безшажного лыжного хода |  |  |
| 49 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода |  |  |
| 50 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Совершенствование техники одновременного безшажного лыжного хода |  |  |
| 51 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Разучивание техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 52 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 53 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 54 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ в движении. Совершенствование техники одновременного одношажного лыжного хода. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 55 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Разучивание техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. |  |  |
| 56 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. |  |  |
| 57 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. |  |  |
| 58 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Совершенствование техники двухшажного попеременного лыжного хода. Движение разученным ходом по дистанции. Прохождение в равномерном темпе 2 км. |  |  |
| 59 | **Лыжная подготовка.** | Разучивание техники спусков и подъёмов на склоне. « Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» |  |  |
| 60 | **Лыжная подготовка.** | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» |  |  |
| 61 | **Лыжная подготовка.** | Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне. «Ёлочка», «Лесенка». Торможение « Плугом», « Полуплугом» |  |  |
| 62 | **Лыжная подготовка.** | Прохождение дистанции ранее изученными ходами в равномерном темпе 3 км. |  |  |
| 63 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. |  |  |
| 64 | **Лыжная подготовка.** | ОРУ на месте. Лыжные эстафеты. П/И. |  |  |
| 65 | **Спортивные игры.**  **Баскетбол.** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 66 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 67 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 68 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 69 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 70 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч» |  |  |
| 71 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола. |  |  |
| 72 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. |  |  |
| 73 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 74 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 75 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 76 | **Футбол.** | Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек. |  |  |
| 77 | **Футбол.** | Учебная игра в мини-футбол. |  |  |
| 78 | **Футбол** | Учебная игра в мини-футбол. |  |  |
| 79 | **Теория** | **Развитие физических качеств на уроках физической культуры . Олимпийское движение в мире и России.** |  |  |
| 80 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. П/И с элементами волейбола « Летучий мяч» |  |  |
| 81 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. П/И с элементами волейбола. |  |  |
| 82 | **Волейбол** | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини- волейбол. |  |  |
| 83 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 84 | **Волейбол** | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  |  |
| 85 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини- баскетбол. |  |  |
| 86 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини |  |  |
| 87 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини |  |  |
| 88 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини |  |  |
| 89 | **Баскетбол** | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини |  |  |
| 90 | **Лёгкая атлетика.** | Т.Б. на уроках по Л/А. СБУ. УФП. Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания. |  |  |
| 91 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ. УФП. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. |  |  |
| 92 | **Лёгкая атлетика.** | СБУ. УФП. Техника прыжка в высоту способом перешагивания ( на результат). |  |  |
| 93 | **Лёгкая атлетика.** | Бег в равномерном темпе (1000м). ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. |  |  |
| 94 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. |  |  |
| 95 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 30м. на результат |  |  |
| 96 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. Высокий старт (до 10-15м), Старты из различных исходных положений. Бег 60м. на результат |  |  |
| 97 | **Лёгкая атлетика.** | Совершенствование метания малого мяча на дальность |  |  |
| 98 | **Лёгкая атлетика.** | Метание малого мяча на дальность ( на результат). |  |  |
| 99 | **Лёгкая атлетика.** | ОРУ. СБУ. Бег 1000 м. (на результат) |  |  |
| 100 | **Народные игры. Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |
| 101 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |
| 102 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |
| 103 | **Лапта.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |
| 104 | **Футбол.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |
| 105 | **Футбол.** | Правила игры. Учебная игра. |  |  |