

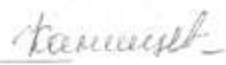


Рассмотрено на заседании МО  
учителей начальных классов  
Ф.И.О. рук. Улискова И.В. подпись   
Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
Ф.И.О. Глазкова Г.П. подпись   
Дата 30.08.2021 г.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ №2  
Ф.И.О. Каминцева В.Н. подпись   
Приказ № 340 от 30.08.2021 г.

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Иловлинская средняя общеобразовательная школа № 2**

**Адаптированная рабочая программа учебного курса  
по физической культуре  
для ученика 4 а класса**

**Учителя начальных классов  
высшей квалификационной категории  
УЛИСКОВОЙ НАДЕЖДЫ ВЛАДИМИРОВНЫ**

Июля 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана для 4 класса в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (2009), планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, программы УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова. соответствует учебному плану МБОУ Иловлинской СОШ №2 р/п Иловля Иловлинского муниципального района Волгоградской области.

**В классе обучается ребенок, которому по решению МПК определена адаптированная программа. Так как количество часов общеобразовательной и адаптированной программы совпадает, то данный вариант программы приемлем для его обучения.**

*Цель* школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

*Общая цель обучения* учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются *задачи учебного предмета*:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

#### **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объема.

#### **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающая учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов. Программа рассчитана на четыре года обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы**, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (сельские школы).

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

## **Количество учебных часов**

Количество часов по учебному плану на выполнение рабочей программы по физической культуре составляет 102 часа ( 3 часа в неделю). В связи с тем, что по календарному учебному графику на 2021-2022 учебный год выпадает 3 праздничных дня, то календарно-тематическое планирование рассчитано на 99 часов. Программу курса планируется выполнить в полном объёме за счёт резервных уроков.

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Программа и учебники для обучающихся 1-2-х и 3-4-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (сохранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

#### **Называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела.

Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).



## Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и приёмы.

*Легкая атлетика.* Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики.* Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока, дата	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты				Характеристика деятельности учащихся
			личностные и метапредметные				
			Личностные УУД	Познаватель-ные УУД	Коммуникатив-ные УУД	Регулятив-ные УУД	
Знание о физической культуре (4ч)							
02.09	1. Правила по ТБ на уроках.  История физической культуры в древних обществах. Основы знаний по физической культуре.	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного	Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными	Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны;  обосновывать значение традиционных спортивных

		России	отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	играми.			развлечений на Руси;  объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны;  называть самые популярные виды спорта в России
2.  03.09	История физической культуры в Европе в средние века.	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Контролировать и оценивать результат и процесс деятельности	Инициативное сотрудничество ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие формулировать собственное мнение и позицию	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр;  объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми;  объяснять значение цветов Олимпийских колец;  с помощью иллюстраций в тексте учебника

							называть талисманы Олимпиады 2014 г. ;  описывать церемонию открытия Олимпийских игр
3.  07.09	Физическая культура народов разных стран.	<p>Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека</p>	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	<p>Объяснять значение основных понятий учебной темы(скелет человека, скелет конечностей человека. Мускулатура человека.сухожилия. );</p> <p>описывать способы развития основных двигательных качеств человека</p>	Контролировать свои действия	<p>Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели</p> <p>Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>	<p>Называть части скелета человека;</p> <p>определять функции частей скелета и мускулатуры человека</p> <p>Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»;</p> <p>выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека</p>
4.	Обувь и инвентарь для	Виды травм. Понятие	Принятие и освоение	Понимание понятия	Активное использование	Стремление к З.О.Ж., способы	Различать основные

09.09	занятий физическими упражнениями	«разминка» Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	«Дыхательная система человека.», строение дыхательной системы человека; Описывать способы первой доврачебной помощи при простых травмах	речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач	достижения цели. Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания
-------	----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Организация здорового образа жизни (2ч)

5. 10.09	Правильное питание.	Понятие о массаже, его функции	Формирование первоначальных представлений о значении физической	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровитель-	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа;
-------------	---------------------	--------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------

			культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека	ных формах занятий.	использовать речь для регуляции своего действия.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения	действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
6.  14.09	Правила личной гигиены.	Причины утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Определять понятие «утомление»; демонстрировать простейшие комплексы дыхательных упражнений.
7.  16.09	Измерение длины и массы тела.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению

		занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	взаимоуважения	интересы.	упражнений в оздоровительных формах занятий.
--	--	-------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	----------------	-----------	----------------------------------------------

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)

8. 17.09	Оценка основных двигательных качеств.	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»;  объяснять функции сердца;  измерять частоту сердечных сокращений;  наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя
-------------	---------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9. 21.09	Физические упражнения для утренней гимнастики.	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.  Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое;  оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
-------------	------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

10. 23.09	Физические упражнения для физкультминутки.	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики;  самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики
--------------	--------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11. 24.09	Физические упражнения для улучшения осанки	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы.	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
12. 28.09	Физические упражнения для профилактики нарушений зрения.	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки



		стороны руками, удержание позы «руки вверх»)					
13. 30.09	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.  Упражнения для развития силы мышц	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельно-му выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.  Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;  вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)							
14.	Лёгкая атлетика.	Равномерный медленный бег 3мин.	Развитие навыков	Умение бежать со средней	Уметь сотрудничать при выполнении	Соблюдать правила техники	Выполнять основные движения

01.10	Инструктаж по ТБ	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	скоростью и ускоряться.	совместных упр-ний.	безопасности при выполнении беговых упр-ний. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	в ходьбе и беге; Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами,
15. 05.10	Лёгкая атлетика.	Равномерный медленный бег 4 мин. Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упр-ний. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами

16. 07.10	Бег в чередовании с ходьбой.	Равномерный медленный бег 4мин. Бег на скорость (60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Старты из различных п. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях.	Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м).  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений
17. 08.10	Лёгкая атлетика. Развитие координационных способностей.	Равномерный медленный бег 5мин. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
18. 12.10	Развитие координационных способностей. Ходьба и бег.	Равномерный медленный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осуществлять рефлексию способов и условий действий;	Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при

		«Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости		узнавать, выделять и использовать в действиях.		обнаружения отклонений и отличий от эталона.	разучивании и выполнении беговых упражнений
19. 14.10	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением.	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь выбрать нужный для себя темп бега..	Проявлять упорство и выносливость. Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы. Уметь через диалог разрешать конфликты.	Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция»  равномерным медленным бегом
20. 15.10	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением.	Кросс (1 км) по пересеченной местности. Игра «Наступление»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь выбрать нужный для себя темп бега..	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений

21. 19.10	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	Бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости. Высокий старт.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь выбрать нужный для себя темп бега..	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
22. 21.10	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги  Осваивать технику прыжковых упражнений
23. 22.10	Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	Игра «Зайцы в огороде». Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых

		развитие скоростно-силовых качеств			упражнений.		упражнений
24. 26.10	Лёгкая атлетика. Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
25. 28.10	Лёгкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей. Броски и ловля набивных мячей.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений

				упражнений.			
26. 29.10	Лёгкая атлетика. Развитие скоростно-силовых способностей. Броски и ловля набивных мячей	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
27. 09.11	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
28.	Лёгкая атлетика.	Прыжок в высоту с прямого разбега из	Проявлять качества силы,	Осваивать технику	Умение аргументировать	Соблюдать правила техники	Проявлять качества силы, быстроты,

11.11	Метание мяча в цель.	зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний	прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	свое мнение, убеждать и уступать.	безопасности при выполнении прыжковых упр-ний	выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
-------	----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

Гимнастика с основами акробатики (20ч)

29. 12.11	Метание мяча на дальность.	ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
30. 16.11	Метание мяча на дальность.	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации



		способностей. Игра «Что изменилось?»					
31. 18.11	Лёгкая атлетика. Развитие силовых способностей и прыгучести.. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
32. 19.11	Лёгкая атлетика. Развитие силовых способностей и прыгучести.. Игра «Зайцы в огороде».	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение».	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений

33. 23.11	Лёгкая атлетика. Прыжки на скакалке. Игры с использованием скакалки.	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Выполнение команд «Становись!» , «Равняйся!» , «Смирно!» , «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам».	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
34. 25.11	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Игра «Лошадки».	ОРУ. Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения стоя с помощью. Выполнение команд «Становись!» , «Равняйся!» , «Смирно!» , «Вольно!». Развитие координационных способностей. Игра	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений

		«Быстро по местам».					
35. 26.11	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Игра «Лошадки».	ОРУ в парах. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2-3 кувырка вперед слитно. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя с помощью. Игра «Ползуны». Развитие координационных способностей.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
36. 30.11	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игра «Ползуны». Развитие координационных	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических

		способностей.					упражнений
37. 02.12	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне.	ОРУ с предметами. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
38. 03.12	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Проявлять выносливость, силу, координацию.  Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому	Описывать универсальные действия при лазании по канату.  Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.  Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах. Использовать установленные правила в контроле способа решения.  Преобразовывать практическую задачу	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине

			труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета.		в образовательную. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Описывать технику гимнастических упражнений  Осваивать технику гимнастических упражнений
39. 07.12	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Игры на внимание.	ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание согнутых и прямых ног в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
40. 09.12	Акробатические комбинации. Игры с использованием	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись,	Формирование установки на безопасный, здоровый образ	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач;	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной	Преобразовывать практическую задачу	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении

	м скакалки.	поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета.	деятельности	в образовательную. Использовать установленные правила в контроле способа решения.	гимнастических упражнений
41. 10.12	Акробатические комбинации. Игры с использованием скакалки.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине  Описывать технику гимнастических упражнений  Осваивать технику гимнастических упражнений
42.	Акробатические комбинации.	ОРУ в движении. Лазание по канату в	Формирование установки на	Ориентироваться в разнообразии	Договариваться о распределении	Преобразовывать практическую	Осваивать универсальные

14.12	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета.	функций и ролей в совместной деятельности	задачу в образовательную. Воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
43. 16.12	Гимнастические упражнения прикладного характера.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов, соскок совмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Применять полученные знания в различных вариантах.	Формулировать собственное мнение и позицию; формулировать свои затруднения	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
44.	Гимнастические упражнения прикладного	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в	Развитие этических чувств,	Самостоятельно выделять и формулировать	Формулировать собственное мнение и	Вносить необходимые коррективы в	Осваивать универсальные умения по

17.12	характера	упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	позицию; формулировать свои затруднения	действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
45. 21.12	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Подвижная игра «Обезьянки».	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
46.	Гимнастические упражнения	ОРУ в парах. Ходьба по бревну большими	Развитие этических	Самостоятельно выделять и	Формулировать собственное мнение	Вносить необходимые	Уметь: правильно выполнять основные



23.12	прикладного характера. Прыжки со скакалкой	шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги. Развитие координационных способностей.	чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	формулировать познавательную цель; осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	и позицию; формулировать свои затруднения	коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	движения в ходьбе и беге; Преодолевать простейшие препятствия. Осваивать технику бега различными способами
47. 24.12	Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по т.б.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности и в соответствии с содержанием учебного предмета.	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
48. 28.12	Строевые упражнения и строевые	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком	Развитие этических чувств,	Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осознанно		Формулировать собственное мнение и	Проявлять качества силы, координации и выносливости при

	приёмы. Инструктаж по ТБ	по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой.иглочка». Развитие координационных способностей	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме.	позицию;формулировать свои затруднения	выполнении гимнастических упражнений	
49. 13.01	Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!».	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой	Персональный подбор инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог. Формулировать собственное мнение и позицию;формулировать свои затруднения	Соблюдать технику безопасности на занятиях .	Называть правила техники безопасности на уроках.
50. 14.01	Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево	Понятие об обморожении и профилактика; попеременный двухшажный ход ; игра «Салки», равномерное	Контролировать скорость передвижения по частоте сердечных сокращений.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	проходить разными способами дистанцию . Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении

		передвижение					гимнастических упражнений
51. 18.01	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой	Совершенствование передвижения ступающим шагом,	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Поочередно выполнять передвижение .	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Называть правила техники безопасности на уроках .
52. 20.01	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад.	Попеременный двухшажныйход б	Проявлять качества координации при передвижении на выносливость.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Называть правила техники безопасности на уроках .
53. 21.01	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад.	Попеременный двухшажный ход; игра «Широким шагом»	Проявлять качества координации при передвижении на выносливость.	. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях .	Называть правила техники безопасности на уроках.
54.	Подвижная игра «Догонялки на	Попеременный двухшажный ход;	Проявлять качества координации	. Описывать разучиваемые технические	Осваивать универсальные умения в	Соблюдать технику безопасности на	Называть правила техники безопасности на

25.01	марше.	игра «Салки»	при передвижении на выносливость.	действия из спортивных игр	проведении подвижных игр на улице.	занятиях.	уроках .
55. 27.01	Строевые действия в шеренге и колонне.	Попеременный двухшажный ход; игра «Чай, чай, выручай»	Совершенствовать технику передвижения .. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	
56. 28.01	Строевые действия в шеренге и колонне.	Попеременный двухшажный ход; равномерное передвижение до 2 км.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.		Соблюдать технику безопасности на занятиях . Воспринимать предложения учителей по исправлению допущенных ошибок.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений .
57. 01.02	Развитие координационных способностей.	Попеременный двухшажный ход; игры «Чай, чай, выручай»; эстафета с передвижением .	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Называть правила техники безопасности на уроках .  Выполнять передвижение по

							ровной местности попеременным двухшажным ходом.
58. 03.02	Развитие координационных способностей		Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
59. 04.02	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Осваивать универсальные умения подъемов в гору и спусков	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Называть правила техники безопасности на уроках.

60. 08.02	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой.	Развитие координации и выносливости	Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи Поочередно выполнять передвижение .	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
61. 10.02	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений
62. 11.02	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения передвижения . Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений

				исправления.			
63. 15.02	Ловля и передача мяча.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений
64. 17.02	Ловля и передача мяча.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях .	Выполнять подъём «полуёлочкой» Называть правила техники безопасности на уроках .

65. 18.02	Ведение мяча на месте, в движении.	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. При необходимости осуществлять безопасное падение.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях .	Выполнять передвижение по ровной местности
66. 22.02	Ведение мяча на месте, в движении.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности.	Выполнять передвижение по ровной местности.
67. 24.02	Бросок мяча в цель	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Проявлять координацию при выполнении поворотов.	Объяснять и осваивать технику поворотов.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений

Подвижные игры (24 ч), легкая атлетика (11 ч)



68. 25.02	Бросок мяча в цель	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
69. 01.03	Правила игры в футбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр  Моделировать технические действия в игровой деятельности
70. 03.03	Правила игры в футбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр

		координационных способностей					
71. 04.03	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
72. 10.03	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
73. 11.03	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	Осваивать технические действия из спортивных игр  Моделировать технические действия в игровой

		цель». Развитие координационных способностей					деятельности
74. 15.03	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
75. 17.03	Подвижные игры на материале волейбола.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола

76. 18.03	Подвижные игры на материале волейбола	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола
77. 22.03	Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощённым правилам.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола
78.	Преодоление малых	ОРУ. Ловля и передача мяча в	Стремиться побеждать,	Совершенствование техники	Осваивать универсальные	Оценивать приобретенные	Называть правила техники

31.03	препятствий. Мини-футбол по упрощённым правилам	квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	стремиться улучшить свои результаты.	владения мячом.	умения работы в парах.	навыки владения мячом.	безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола
79. 01.04	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр
80. 05.04	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний	Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча подброшенного над собой и партнером.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр  Описывать

		Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	качества.				разучиваемые технические действия из спортивных игр
81. 07.04	Элементы футбола. Игра в футбол.	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр  Моделировать технические действия в игровой деятельности
82. 08.04	Элементы футбола. Игра в футбол.	Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного партнером. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр

		координации					
83. 12.04	Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте.	Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Передача после подбрасывания над собой с набрасывания партнером. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
84. 14.04	Подвижные игры с мячом. Ведение мяча на месте.	Перемещение: сочетание приставных шагов правым и левым боком, лицом и спиной вперед. Остановка скачком. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом. Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

85. 15.04	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами.	Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
86. 19.04	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ поточно. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача в стену. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. Совершенствование физических навыков.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр  Моделировать технические действия в игровой деятельности
87. 21.04	Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча.	Перемещения по залу с заданиями по сигналу. ОРУ в шеренгах. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Нижняя прямая	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом. Совершенствование физических навыков.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Осваивать технические действия из спортивных игр  Моделировать технические действия в игровой



		подача в стену и через сетку с расстояния 5м. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации					деятельности
88. 22.04	Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча.	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра мини-волейбол. Развитие быстроты и координации	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Уметь: перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр
89. 26.04	Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.  Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.  Осваивать универсальные умения работы в парах.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр  Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
90. 28.04	Техника безопасности при выполнении	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во	Осваивать двигательные действия, составляющие	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во	Осваивать универсальные действия в самостоятельной

	акробатически х упражнений	Развитие скоростно- силовых качеств	время проведения подвижных игр.	содержание подвижных игр.		время игры.	организации и проведения подвижных игр
91. 29.04	Акробатически е упражнения. Кувырок вперёд. П.Играна внимание.	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудитель-ность. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр  Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
92. 05.05	Акробатически е упражнения. Кувырок вперёд. П.Игра на внимание.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

93. 06.05	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. П.Игра на внимание.	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Управлять эмоциями во время игры. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач, вносить дополнения и изменения в план действия.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
94. 12.05	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Применять установленные правила в планировании способа решений.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
95. 13.05	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»,	ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Развитие скоростных	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой

	«Кузнечики».	качеств		подвижных игр.	игровой деятельности.	проведении подвижных игр.	деятельности
96. 17.05	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
97. 19.05	К.р. Прыжок в длину с места	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
98-99 20.05	Прыжок в длину с разбега.	Специально-беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время	Осваивать технику прыжковых упражнений  Выявлять

		«Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств		содержание подвижных игр.		игры.	характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
100-101 24.05	Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых качеств	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом. Использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.	Осваивать универсальные умения работы в группе. Определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать технику прыжковых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений