

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
МБОУ СОШ №32 им. Бершанской Е.Д.
Северский район

_____ Н.В Загребельная

« 29 » августа 2022 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: DDDE30D9-E55A-24E7-23E4-E862761E06B1

Владелец: Комкова Людмила Алексеевна

02.11.2022 14:50 (МСК)

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН СЕЛО МИХАЙЛОВСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 СЕЛА МИХАЙЛОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН
ИМЕНИ БЕРШАНСКОЙ ЕВДОКИИ ДАВЫДОВНЫ

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс

3

Количество часов:

всего 102 часа, в неделю 3 часа;

Учитель :

Вронская Юлия Алексеевна

Планирование составлено на основе рабочей программы физической культуре 1-4 классов, рабочей программы учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» учителей: Л.Ю Лынный, О.В Бондаренко, Н.В Загребельная, Г.М.Калько, утверждённой на педсовете (пр.№1 от 29.08.2022 года)

В соответствии с ФГОС начального общего образования.

УМК: «Школа России», авторской программы «Физическая культура,1-4 классы», автор В.И Лях: «Просвещение», 2013 г., авторской программы учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» авторы: Копач А.А., Комиссарова Е.В., Шестаков Ю.А..

КТП 3 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование	Виды деятельности (элементы содержания контроля)	Планируемые результаты		
			План	Факт			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД
1.Знания о физической культуре 1 час									
1	Т/Б на уроках физкультуры. Организационно-методические указания	1	06.09		Инструкция Карточки Спортплощадка Свисток Резиновые мячи Обручи	Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться в колонну в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
2.Легкая атлетика 8 часов									
2.1. Бег - 1 ч									
2	Тестирование бега на 30 мс высокого старта Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3x10м	1	08.09		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, техника челночного бега, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»	Выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» Выполнять разминку в движении, знать технику выполнения челночного бега. Знать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м,	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салкидай руку»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и

									личной ответственности за свои поступки
<i>2.2. Метание – 1 ч.</i>									
3	Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Салки».	1	13.09		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее»,	Знать технику метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций
<i>2.3. Прыжки – 3 ч.</i>									
4	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Флаги на башне»	1	15.09		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»	Называть физические качества, выполнять прыжок в длину с разбега, разминку в движении, понимать правила подвижной игры «Флаг на башне»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
5	Прыжок в длину с разбега на результат. Подвижная игра	1	20.09		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, по-	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, знать правила подвижных	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и

	«Салки»				Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые	движные игры «Салки» и «Флаг на башне»	игр «Салки» и «Флаг на башне»	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне»	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни
6	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка»	1	22.09		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц	Выполнять разминку с малыми мячами, знать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
2.4. Метание – 4 ч.									
7	Тестирование метания малого мяча на точность. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Эстафеты с мячами	1	27.09		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования прыжка в длину с места, понимать правила подвижной игры «Волк во рву». Знать, как выполняются броски набивного мяча от груди и «снизу», правила игры «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву». Бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

8	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. «Точно в цель». Подвижная игра «Хвостики»	1	29.09		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная и фа «Точно в цель» Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка»	Знать технику броска набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель» Знать варианты подвижной игры «Хвостики», правила подвижной игры «Совушка»	<p><i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель, осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции.</p> <p><i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель», играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка»</p>	свободе Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
<i>2.5. Преодоление полосы препятствий – 1 ч.</i>									
9	Преодоление полосы препятствий	1	4.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	Знать, как проходить полосу препятствий, правила игры «Удочка»	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости
3. Подвижные игры 4 часов									
<i>3.1. Развитие техники бросков и ловли мяча – 4 ч.</i>									
10	ТБ при подвижных играх. Подвижная игра «Снайпер».	1	06.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры	Выполнять прыжок в длину с разбега на результат, договариваться и выбирать подвижные	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

	Подвижная игра «Кот и мыши»				Скакалки Мячи В/Б, резиновые Флажки Обручи Малые мячи	пожеланию учеников Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	игры для совместной игры. Выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	<i>Регулятивные:</i> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них. Выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
11	Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Осада города»	1	11.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые Флажки Обручи Малые мячи	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками», «Осада города»	Выполнять разминку с малыми мячами, знать, как выполняются броски и ловля малого мяча в парах, правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками», правила подвижной игры «Осада города»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. <i>Познавательные:</i> повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками», выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки
12	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Город»	1	13.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые Флажки Обручи Малые мячи	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Город»	Выполнять разминку с мячами в парах, знать, как выполняется ловля и броски мяча в парах, правила подвижной игры «Город»	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие личной ответственности за свои поступки
13	Подвижная игра «Ловишки».Круг	1	18.10	13	Секундомер Свисток	Разминка в движении, круговая тренировка,	Знать правила прохождения	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, с достаточной	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио-

	овая тренировка				Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые Флажки Обручи Малые мячи	подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	станций круговой тренировки, правила игры «Ловишка с мячом и защитниками»	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	нально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
4. Кроссовая подготовка 6 часов									
4.1. Обучение равномерному бегу – 6 часов									
14	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1	20.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом проведение подвижной игры «Третий лишний»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 4 мин без отдыха, правила подвижной игры «Третий лишний»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохраняя доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
15	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Пионербол	1	25.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Пятнашки»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 5 мин без отдыха, правила подвижной игры «Пятнашки»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохраняя доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
16	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	1	27.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Пустое место»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 6 мин без отдыха, правила подвижной игры «Пустое место»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохраняя доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о

								отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»	нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
17	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	1	8.11		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Уметь</i> : бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Рыбаки и рыбки»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 7 мин без отдыха, правила подвижной игры «Рыбаки и рыбки»	<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохраняя доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные</i> : осуществлять итоговый контроль, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные</i> : пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
18	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м).	1	10.11		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Уметь</i> : бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Салки с вырубкой»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 8 мин без отдыха, правила подвижной игры «Салки с вырубкой»	<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохраняя доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные</i> : осуществлять итоговый контроль, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные</i> : пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Салки с вырубкой»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
19	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. «Команда быстроногих»	1	15.11		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Уметь</i> : бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Команда быстроногих»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 9 мин без отдыха, правила подвижной игры «Команда быстроногих»	<i>Коммуникативные</i> : эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохраняя доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные</i> : осуществлять итоговый контроль, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные</i> : пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Команда быстроногих»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
5. Знания о физической культуре 1 час									
20	Подвижная игра «Кот и мыши». Режим дня	1	17.11		Спортзал Разметка Маркера	Режим дня, разминка с маленькими мячами, упражнения в	Знать, что такое режим дня, выполнять разминку	<i>Коммуникативные</i> : представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,

					Свисток Мячи малые Мячи облегченные	подлезании, подвижная игра «Коти мыши»	с маленькими мячами, упражнения в подлезании, знать правила подвижной игры «Кот и мыши»	и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»	принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
6. Подвижные игры 12 часов									
6.1. Элементы баскетбола – 5 ч.									
21	Ведение мяча. Эстафеты с мячами. Упражнения с мячами. Подвижная игра «Ночная охота»	1	22.11		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка с мячами, техника ведения мяча, дневник самоконтро- ля подвижная игра «Ночная охота»	Знать, что такое дневник самоконтроля, уметь выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Ночная охота»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелатель- ности и эмоционально- нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
22	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски и ловля мяча в парах	1	24.11		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка с мячами в движении, упраж- нения с мячом, 3-2 подвижные игры, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Выполнять разминку с мячами, упражнения с мячом, знать правила выбранных подвижных игр. Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила подвижной	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

							игры «Ловишка мячом и защитниками»	действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
23	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	29.11		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», правила подвижной игры «Ловишка мячом и защитниками»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
24	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	1.12		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу* и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»	Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», правила подвижной игры «Вышибалы»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности
25	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	06.12		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо разными способами и после ведения, правила подвижной игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной

					Обручи Скакалки	«сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»	«Охотники и утки»	и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	отзывчивости, развитие навыков сотрудничества сверстниками и взрослыми
<i>6.2. Эстафеты и упражнения с мячом – 3 ч.</i>									
26	Эстафеты с мячом. Упражнения и подвижные игры с мячом	1	08.12		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	Знать, как проводятся эстафеты с мячом, как выполняется ведение мяча, правила подвижной игры «Охотники и утки»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
27	Подвижные игры для зала	1	13.12		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками	Знать различные подвижные игры, правила сдачи тестов и контрольных упражнений	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
28	Подвижная игра «Воробы — воронь»	1	15.12		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные	Разминка на месте, подвижные игры «Воробы — воронь» и «Хвостики»	Знать правила подвижных игр «Воробы — воронь» и «Хвостики»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, раз-

					Обручи Скакалки			<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробы — вороны»	витие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
6.3. Элементы волейбола – 4 ч.									
29	Броски мяча через волейбольную сетку	1	20.12		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами!»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Забросай противника мячами»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослым в разных ситуациях, умение не создавать конфликты
30	Броски мяча через волейбольную сетку на точность с дальних дистанций	1	22.12		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность, правила подвижной игры «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций, развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям
31	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	10.01		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Знать, как выполняются броски мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных

								игру «Вышибалы через сетку»	ситуаций
32	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	12.01		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать, как проходит контрольный урок по броскам мяча через сетку на дальность и точность. Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»	Развитие этических чувств, доброжелательности, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
7. Гимнастика с элементами акробатики-1 часа									
7.1. Развитие координации движений –1 ч.									
33	Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка	1	17.01		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Вышибалы»	Выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, понимать правила подвижной игры «Вышибалы»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Вышибалы»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
8. Знания о физической культуре 1 час									
34	Физические качества Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	19.01		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	Называть физические качества, выполнять метание гимнастической палки ногой на дальность, разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила подвижной игры «Командные	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физических качествах и о технике	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование установки на безопасный и

							хвостики»	выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	здоровый образ жизни
9. Гимнастика с элементами акробатики 19 часов									
9.1. Развитие гибкости – 1 ч.									
35	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	24.01		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибаль»	Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, знать правила тестирования подъема туловища, правила подвижной игры «Вышибаль»	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибаль»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
9.2. Развитие координации движений – 1 ч.									
36	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись. Тестирование виса на время	1	26.01		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Ловля обезьян»	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, правила подвижной игры «Ловля обезьян»	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
9.3. Кувырки – 3 ч.									
37	Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов	1	31.01		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка на матах, кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила подвижной игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов играть в	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни

38	Кувырок вперед с разбега	1	02.02		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега	подвижную игру «Удочка». <i>Коммуникативные:</i> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей и ценностей	
39	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	07.02		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка на матах с мячами, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед	Выполнять разминку на матах с мячами, знать, как выполняются кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, с разбега и усложненные варианты кувырка вперед	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
<i>9.4. Стойки, мост – 2 ч.</i>										
40	Стойка на лопатках, мост	1	9.02		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, знать, как выполняются усложненные варианты кувырка вперед, технику выполнения стойки на лопатках и моста» правила игры «Волшебные елочки»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование установки на здоровый образ жизни, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	

								мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка	
41	Круговая тренировка. Стойка на голове	1	14.02		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»	Знать, как сохранять правильную осанку, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Волшебные елочки». Знать, какую первую помощь нужно оказать при мелких травмах, технику выполнения стойки на голове	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
<i>9.5. Упражнения на стенке – 2 ч.</i>									
42	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний	1	16.02		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»	Знать технику выполнения стойки на голове, как лазать и перелезать по гимнастической стенке, какую помощь оказывать при травмах, правила игры «Белочка-защитница»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
43	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка	1	21.02	43	Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание, круговая тренировка, подвижная	Знать, как подбирать правильный способ перелезания, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами. Знать правила прохождения станций круговой тренировки, правила	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами,	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков

					Скакалки	игра «Удочка»	подвижной игры «Удочка»	проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»	сотрудничества со сверстниками
<i>9.6. Прыжки в скакалку – 1 ч.</i>									
44	Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении	1	23.02		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»	Знать, как выполняются прыжки в скакалку, правила подвижной игры «Горячая линия»	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
<i>9.7. Упражнения на кольцах – 3 ч.</i>									
45	Круговая тренировка	1	28.02		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка в движении, круговая тренировка, вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчель»	Знать, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, правила подвижной игры «Медведи и пчель»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	02.03		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат	Разминка в движении, техника выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, подвижная игра «Медведи и пчель»	Знать технику выполнения вися согнувшись и вися прогнувшись на кольцах, правила подвижной игры «Медведи и пчель»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ

					Скакалки			кольцах, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»	жизни
47	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Комбинация на гимнастических кольцах	1	07.03		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель»	Знать технику выполнения вися согнувшись, вися прогнувшись, переворотов назад и вперед на гимнастических кольцах, правила подвижной игры «Шмель»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Шмель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, формирование эстетических потребностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни
<i>9.8. Упражнения с обручем – 1 ч.</i>									
48	Вращение обруча. Варианты вращения обруча	1	09.03		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки Обручи	Разминка с обручами, варианты вращения обруча, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как составляется комбинация на кольцах, технику вращения обруча, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
<i>9.9. Лазанье по канату – 2 ч.</i>									
49	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	14.03		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	Знать, как выполняется лазанье по канату, захват каната ногами, круговая тренировка, правила подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки

50	Круговая тренировка	1	16.03		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов	Знать, как выполняется захват каната ногами, правила прохождения станций круговой тренировки, как выбирать подвижную игру	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
<i>9.10. Тестирование упражнений – 3 ч.</i>									
51	Тестирование виса на время	1	28.03		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель»	Знать технику броска набивного мяча из-за головы на дальность, правила тестирования виса на время, правила подвижной игры «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
52	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись	1	30.03		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки Низкая перекладина	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись подвижная игра «Точно в цель»	Знать правила тестирования наклона вперед из положения стоя, знать правила тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, знать правила подвижной игры «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись играть в подвижную игру «Точно в цель»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
53	Тестирование подъема туловища из положения	1	30.03		Спортзал Свисток Гимнастические палки Гимнастическая	Разминка, направленная на развитие координации движений,	Знать правила тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с, правила	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> определять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие само-

	лежа за 30 с				скамейка Мата Шведская стенка Канат Скакалки	тестирование подъема] туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух	подвижной игры «Земля, вода, воздух»	новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	стоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
10. Знания о физической культуре 1 час									
54	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	04.04		Инструкция Спортплощадка Свисток Скакалки Мячи малые Резиновые кольца	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»	Знать, что такое частота сердечных сокращений и способы ее измерения, выполнять разминку с мячами, знать технику ведения мяча и правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
11. Кроссовая подготовка 4 часов									
11.1.Равномерный бег – 4 ч.									
55	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	11.04		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом проведение, бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Третий лишний»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 4 мин без отдыха, правила подвижной игры «Третий лишний»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
56	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м,	1	13.04		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом,	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 6 мин без отдыха, правила подвижной	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

	ходьба - 90 м).				Скакалки	проведение подвижной игры «Пустое место»	игры «Пустое место»	<i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
57	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	18.04		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Рыбаки и рыбки»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 7 мин без отдыха, правила подвижной игры «Рыбаки и рыбки»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
58	Равномерный бег (7-8 мин) Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	20.04		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом, проведение подвижной игры «Вызов номеров»	Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 9 мин без отдыха, правила подвижной игры «Вызов номеров»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Вызов номеров»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
12. Легкая атлетика 9 часов									
12.1. Преодоление полосы препятствий – 1 ч.									
59	Преодоление полосы препятствий Усложненная полоса препятствий	1	25.04		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки Рулетка Флажки Кегли	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	Знать, как проходить полосу препятствий. Знать, как проходить усложненную полосу препятствий, правила игры «Удочка»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить полосу	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости

								препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»	
<i>12.2. Прыжки – 4 ч.</i>									
60	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	27.04		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки Рулетка Флажки Кегли	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»*	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
61	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	2.05		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки Рулетка Флажки Кегли	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Знать, как выполняется прыжок в высоту с прямого разбега на результат, правила подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с прямого разбега на результат, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
62	Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	04.05		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки Рулетка Флажки Кегли	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки—дай руку»	Знать, как выполняется прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега. Знать технику выполнения прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, правила подвижной игры «Салки—дай руку»	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки—дай руку»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
63	Тестирование прыжка в длину с места	1	09.05		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер	Разминка, направленная на подготовку! к прыжкам в длину,	Знать правила тестирования прыжка в длину с места, правила подвижной	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

					Мячи резиновые Скакалки Рулетка Флажки Кегли	тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»	игры «Собачки»	сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»	людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками
<i>12.3. Метание – 1 ч.</i>									
64	Техника метания на точность (разные предметы) Тестирование метания малого мяча на точность	1	11.05		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки Рулетка Флажки Кегли Малые мячи	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность,! подвижная игра «Земля, вода, воздух»	Знать, как выполнять различные варианты метания и бросков на точность. Знать правила тестирования метания малого мяча на точность правила подвижной игры «Земля, вода, воздух»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
<i>12.4. Бег – 1 ч.</i>									
65	Беговые упражнения Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	16.05		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки Рулетка Флажки Кегли Малые мячи	Разминка в движении, беговые упражнения. Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка» Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	Знать, какими бывают беговые упражнения. Знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта правила подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка» Знать правила тестирования челночного бега 3 x -м, правила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, работать в группе, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть мнологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, самостоятельно	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

								<p>формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения, проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка», проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»</p>	<p>свободе.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>
<i>12.5. Метание – 1 ч.</i>									
66	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	18.05		<p>Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки Рулетка Флажки Кегли Малые мячи</p>	<p>Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостик»</p>	<p>Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, правила подвижной игры «Хвостик»</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостик»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни</p>
<i>12.6. Бег – 1 ч.</i>									
67	Бег на 1000 м	1	23.05		<p>Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки Рулетка Флажки</p>	<p>Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробы — воронь»</p>	<p>Знать, как распределять свои силы, чтобы пробежать 1000 м без отдыха, правила подвижной игры «Воробы — воронь»</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игру «Воробы — воронь»</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на</p>

									безопасный образ жизни
13. Подвижные игры 1 часа									
13.1. Развитие техники бросков и ловли мяча – 1 ч.									
68	Подвижные игры с мячом Подвижная игра «Воробы — вороны»	1	25.05		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи облегченные Обручи Скакалки	Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование, подведение итогов года Разминка на месте, подвижные игры «Воробы — вороны» и «Хвостики»	Знать упражнения для разминки, подвижные игры с мячом, правила тестирования Подбирать нужные разминочные упражнения, договариваться и выбирать подвижные игры. Знать правила подвижных игр «Воробы — вороны» и «Хвостики»	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, организовывать и осуществлять совместную деятельность, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении учебных задач, самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом, проходить тестирование, выбирать подвижные игры и играть в них, играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробы — вороны»	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, умение не создавать конфликты и находить выходы. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми
Итого - 68 часов									
Самбо – 34 часа									
1. Физическая культура как область знаний – 3 часа									
1.1. Современное представление о физической культуре (основные понятия) - 1									
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.	1	02.09		Инструкция Карточки Спортплощадка Свисток Резиновые мячи Обручи	Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания	Дифференцировать понятия «шеренга» и «колонна», строиться по образцу в движении, выполнять организационные требования на уроках физкультуры	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы в температурном режиме, в том числе для занятий футболом и

									баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.
<i>1.2. История и современное развитие физической культуры - 1</i>									
2	История развития физической культуры в XVII- XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии	1	09.09		Инструкция Карточки Спортплощадка Свисток Резиновые мячи Обручи	Разминка с помощью учеников. Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развитии физической культуры в разные эпохи, ее значение в жизни человека.
<i>1.3. Физическая культура человека - 1</i>									
3	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной	1	16.09		Карточки Спортплощадка Свисток Резиновые мячи Скакалка	Разминка с помощью учеников. Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры	Выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на	<i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко-культурным наследием России.

							открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.	
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности – 3 часа

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - 2

4	Режим дня и его составление. Комплексы утренней зарядки и физкультминутки.	1	23.09		Карточки, тетради, карандаши Спортзал Свисток Резиновые мячи Скакалка	Разминка с помощью учеников. Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры. Упражнение в составлении режима дня	Научится измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,	<i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. <i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаляющих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаляющие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью
---	---	---	-------	--	---	--	---	--	---

							гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)	следственные связи, строить логическое рассуждение, создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот	
5	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц.	1	30.09		Карточки, тетради, карандаши Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка с помощью учеников. Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры. Упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц.	Научатся вести систематические наблюдения за динамикой показателей; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p><i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот</p>	
<i>2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой – 1</i>									
6	Самостоятельная оценка уровня развития физических	1	07.10		Карточки, тетради, карандаши Спортзал Свисток	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры.	Научатся вести систематические наблюдения за динамикой	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе:</p>	Уметь оценивать уровень развития

	качеств.				Спортивный инвентарь	Упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц	показателей; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).	находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.	физических качеств исобственноздоровья	
3. Физической совершенствование – 28 часов										
1.3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность – 5										
7	Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1	14.10		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры. Выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	Научаться выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки), сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств	<i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. <i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. – самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)	

								<p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;</p> <p>создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p>
8	Выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1	21.10		<p>Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь</p>	<p>Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры. Выполнение упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»</p>	<p>Научаться выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки), сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. -самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;</p> <p>создавать, применять и преобразовывать</p>

								графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.	
9	Выполнение комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз.	1	28.10		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры. Выполнение комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	Научаться выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки), сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.</p> <p><i>Результативные:</i> оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. -самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p>	
10-11	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	2	11.11 18.11		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в	Научаться выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки), сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение целенаправленно отбирать	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.</p> <p><i>Результативные:</i> оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p>	

						программу ВФСК «ГТО»	физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».	осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. -самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.	
--	--	--	--	--	--	----------------------	---	--	--

1.3.2. Спортивно – оздоровительная деятельность - 23

1.3.2.1. Раздел «Гимнастика» - 13

12	Упоры, седы	1	25.11		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, игры - задания с использованием строевых упражнений «Становись-разойдись»	Научаться выполнять упоры, седы. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить	<i>Коммуникативные:</i> -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться
----	-------------	---	-------	--	---	--	--	--	--

						<p>подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;- выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;</p>	<p>и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
13	Выполнение упражнений в группировке	1	02.12	Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	<p>Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, подвижная игра «Совушка»</p>	<p>Научатся выполнять упражнения в группировке. Научатся выполнять упоры, седы. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и</p>	

						<p>простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.</p>
14	Перекаты	1	09.12	Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	<p>Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, игры - задания с использованием строевых упражнений «Становись-разойдись»</p>	<p>Научаться выполнять перекаты. Научаться выполнять упоры, седы. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и простейшие</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации,</p>

						соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.		
15	Стойка на лопатках	1	16.12		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, подвижная игра «Через холодный ручей»	Научаться выполнять стойку на лопатках. Научаться выполнять упоры, седы. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на	<i>Коммуникативные:</i> -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные	

						открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.
16	Кувьрки вперёд и назад	1	23.12	Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, подвижная игра «Салки догонялки»	Научаться выполнять кувьрки в перед и назад. Научаться выполнять упоры, седы. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и	<i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,

							в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.	
17	Выполнение упражнений на развитие равновесия	1	13.01		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, игры - задания с использованием строевых упражнений «Смена мест»	Научаться выполнять упражнения на развитие равновесия. Научаться выполнять упоры, седы. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении		

							(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	
18	Гимнастический мост.	1	20.01		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, подвижная игра «Не урони мешочек»	Научаться выполнять гимнастический мост. Научаться выполнять упоры, седы. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и	Коммуникативные: -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Регулятивные: самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

						местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;		
19	Акробатические комбинации	1	27.01		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, игры-задания на координацию движений «Веселые задачи»	Научаться выполнять акробатические комбинации. Научаться выполнять упоры, седы. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и	Коммуникативные: -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Регулятивные: самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать	

							местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;	
20	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях	1	03.02		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, игры-задания на координацию движений «Веселые задачи»	Научаться выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и	Коммуникативные: -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Регулятивные: самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать	

							в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;	
21	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла	1	10.02		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, подвижные игры «У медведя во бору»	Научаться выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении	Коммуникативные: -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Регулятивные: самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать	

							(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;	
22	Прыжки со скакалкой	1	17.02		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, игры-задания на координацию движений «Запрещенное движение»	Научаться выполнять прыжки со скакалкой. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с	Коммуникативные: -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Регулятивные: самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;	

							игроками; - выполнять организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;	
23	Передвижение по гимнастической стенке.	1	24.02		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, игры - задания с использованием строевых упражнений «Становись-разойдись»	Научаться выполнять передвижение по гимнастической стенке. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять	Коммуникативные: -организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Регулятивные: самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. Познавательные: определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;	

							организующие строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности		
24	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	03.03		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения, строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении, подвижная игра «Догонялки на марше»	Научаться выполнять лазанье перелезание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - выполнять	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;</p>	

							организуемые строевые команды и приёмы выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности		
1.3.2.2. Раздел «Самбо» (введение) - 10									
Специально-подготовительные упражнения Самбо - 3									
25	ТБ и страховка во время занятий единоборствами.	1	10.03		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувирком.	Выполнять базовую технику самбо; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять приёмы самостраховки и страховки; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей.</p> <p><i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с планом урока; контролировать свои действия в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения</p>	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных

							<p>иосознанно делать выбор учебной познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;</p>	<p>ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.</p>
26	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног	1	17.03	Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения. Выполнение упражнений для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног	Выполнять базовую технику самбо; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять приёмы самообороны и страховки; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей.</p> <p><i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с планом учебной деятельности; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать</p>	

							<p>свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор учебной и познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p>		
27	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1	31.03		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения. Выполнение упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	<p>Выполнять базовую технику самбо; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять приёмы самообороны и страховки; выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разно</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей</p> <p><i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с планом</p>	

							й функциональной направленности.	<p>ируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор учебной познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы</p>	
<i>Изучение приёмов в положении лёжа - 7</i>									
28	Удержания: сбоку, со стороны головы.	1	07.04		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения. Приёмы самостраховки. Удержание: сбоку, со стороны головы.	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; целенаправленно отбирать физические	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования</p>	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть)

						упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; выполнять базовую технику самбо	позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей <i>Результативные:</i> соотносить свои действия с плановыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы	основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни.
29	Удержания: поперек, верхом.	1	14.04		Карточки Спортзал Свисток	Разминка в движении, беговые упражнения. Приёмы	Выявлять связь занятий физической культурой с	<i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную

					Спортивный инвентарь	самостраховки. Удержание: поперек, верхом.	<p>трудо вой и оборонной деятельностью; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; выполнять базовую технику самбо</p>	<p>деятельность с учителями сверстниками; работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>соотносить свои действия с планом и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор учебной и познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключе</p>
--	--	--	--	--	----------------------	--	---	---

								ючение(индуктивное,дедукти вное,поаналогии)иделатьвыво ды	
30	Варианты уходов от удержаний	1	21.04		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения. Приёмы самостраховки.Вариан ты уходов от удержаний	Выявлять связь занятий физической культурой с трудо вой и оборонной деятельностью; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; выполнять базовую технику самбо	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в груп пе: находить общее решение и разрешать кон фликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и обосновывать свое мнение; осознанно использовать речевые средст ва в соответствии с задачей</p> <p><i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с план ируемыми результатами, осущ ествлять контроль своей деятель ности в процессе достижения ре зультата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности и решения; осуществлять самоконтроль, са мооценку, принимать решения и осознанно делать выбор учеб ной познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать</p>	

								обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы	
31	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1	28.04		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения. Приёмы самообороны. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; выполнять базовую технику самбо	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей</p> <p><i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с планом и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, са</p>	

							<p>мооценку, принимать решения и осознанно делать выбор учебной познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы</p>		
32	<p>Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p>	1	05.05		<p>Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь</p>	<p>Разминка в движении, беговые упражнения. Приёмы самообращения. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот.</p>	<p>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; выполнять базовую технику самбо</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей</p> <p><i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с планом и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии</p>	

								<p>с изменяющейся ситуацией; Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор учебной и познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы</p>	
33	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1	12.05		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения. Приёмы самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при	<p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей</p> <p><i>Регулятивные:</i> соотносить свои действия с планом и результатами, осуществлять контроль своей деятель</p>	

						травмах и ушибах; выполнять базовую технику самбо	<p>ьности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор учебной познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i> определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы</p>
34	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	19.05		Карточки Спортзал Свисток Спортивный инвентарь	Разминка в движении, беговые упражнения. Приёмы самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	<p>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию</p> <p><i>Коммуникативные:</i> организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;</p>

						<p>физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; выполнять базовую технику самбо</p>	<p>осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>соотносить свои действия с планом и результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p>Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор учебной и познавательной деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы</p>	
Итого (всего)		102 часа						

