

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
совете школы  
протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_ 20\_\_ года

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
  
Н.В.Замякина  
\_\_\_\_ 20\_\_ года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
  
Н.П.Кукушкина  
\_\_\_\_ 20\_\_ года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 2 КЛАССА  
НА 2016/2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(УМК «Система общего развития Л.В. Занкова»,  
программа по физической культуре для 1-4 классов  
под ред. В. Н. Шаулина. Самара: Издательский дом «Фёдоров», 2012;  
учебник *Физическая культура*: учебник для 1 - 4 классов / В.Н. Шаулин,  
А.В. Комаров, И.Г. Назарова, Г.С. Шустиков. Самара: Издательство  
«Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2012)

102 часа в год, 3 часа в неделю

Разработчик программы  
учитель физической культуры  
Замякин Е.А.  
педагогический стаж 6 лет,  
первая квалификационная категория

2016 год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### *Личностные результаты*

*У обучающегося будут сформированы:*

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях - спортсменах;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- понимания значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физических занятий;
- представления об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самообследования;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознания элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающегося в оказании помощи и страховке при выполнении упражнений.

### *Метапредметные результаты*

#### *Регулятивные универсальные учебные действия*

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно - оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, представленной учителем;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### ***Познавательные универсальные учебные действия***

*Обучающийся научится:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно - следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

*Обучающийся научится:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать ее с позициями партнеров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций партнеров и соперников;

- последовательно, точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Предметные результаты**

#### **Знания о физической культуре**

*Обучающийся научится:*

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

#### **Способы физкультурной деятельности**

*Обучающийся научится:*

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами;
- систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь (дневник наблюдений) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

#### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре (теоретический материал)**

##### **Понятие о физической культуре**

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры. Формы занятий физическими упражнениями: урочные формы (уроки, тренировочные занятия); внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма: одежда и обувь для теплой и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия - разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

### **Основные способы передвижения, требования к местам занятий**

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега. Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики. Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила лазания. Спортивная одежда.

### **Элементарные знания о строении человеческого тела**

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа различных мышц. Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

### **Правила оказания первой помощи**

При растяжении связок и ушибах; при вывихах; при переломах; при кровотечении; при сотрясении мозга.

### **Профилактика травматизма**

Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

### **Представления о физических качествах**

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

### **Самоконтроль**

Определение нагрузки. Определение пульса.

### **Общеразвивающие упражнения**

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками в локтевых суставах (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

### **Физическое совершенствование (практический материал)**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (кистями, в локтевых суставах и т.д.).

Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы.

Выпады. Махи.

Упражнения для мышц шеи.

Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом.

Упражнения для кистей рук.

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

##### *Легкая атлетика*

Бег. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам.

Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка.

Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка.

Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения - перекаты. Разновидности перекатов: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед - упор присев.

Кувырки. Разновидности кувырков: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

Акробатические упражнения - стойки на лопатках. Разновидности стоек: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты. Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

#### *Подвижные игры*

Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

### Тематическое планирование

| №        | Наименование разделов                                                                                                                 | Количество часов       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>1</b> | <b>Знания о физической культуре</b>                                                                                                   | <i>В течение урока</i> |
| <b>2</b> | <b>Физическое совершенствование</b>                                                                                                   | <b>99 ч</b>            |
|          | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                                                                             | <i>В течение урока</i> |
|          | Спортивно-оздоровительная деятельность                                                                                                | 99 ч                   |
|          | <i>Гимнастика с основами акробатики</i>                                                                                               | 34 ч                   |
|          | <i>Лёгкая атлетика</i>                                                                                                                | 34 ч                   |
|          | <i>Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола и волейбола</i>                                                                   | 31 ч                   |
| <b>3</b> | <b>Инвариантная часть</b>                                                                                                             |                        |
|          | <i>Упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия</i> | <i>В течение урока</i> |
|          | <b>Повторение изученного по основным разделам программы</b>                                                                           | <b>3 ч</b>             |
|          | <b>Итого</b>                                                                                                                          | <b>102 ч</b>           |

Часы раздела «Знания о физической культуре» распределены в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: *Гимнастика с основами акробатики – 8 часов, Лёгкая атлетика – 9 часов, Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола и волейбола – 11 часов. Материал раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» включен в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» на каждом уроке.*

В предмет «Физическая культура» включены отдельные темы основ безопасности жизнедеятельности, рассматриваются вопросы сдачи норм ГТО (всего 7 часов в год). Включены также упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия (упражнения проводятся на каждом уроке).

|                     | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | год |
|---------------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| всего уроков        | 26         | 22         | 26         | 28         | 102 |
| количество практики | 26         | 22         | 26         | 28         | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

| Урок,<br>дата             | Тема урока                                                                                       | Содержание работы                                                                                                                                                                 | Предметные<br>результаты                                                                                                                             | Личностные<br>результаты                                                                                                           | Метапредметные результаты                                                                                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    | Регулятивные                                                                                                                              | Познавательные                                                                                                        | Коммуникативные                                                                                                                                     |
| 1. Легкая атлетика (18 ч) |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                           |                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
| 1 ч.<br>1<br>01.09        | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Основы знаний по физической культуре | Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. <i>Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные)</i> | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Ориентироваться в понятиях «физическая культура»                                                   | Интерес к различным видам физкультурно-оздоровительной деятельности                                                                | Принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий                                      | Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности | Использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера                                                                                 |
| 2<br>02.09                | Бег. Общие правила для всех видов бега                                                           | <i>История физической культуры и спорта (возникновение и развитие). Современные Олимпийские игры. ОРУ</i>                                                                         | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности.                 | Принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий                 | Осуществлять поиск необходимой информации                                                                             | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач речевой и групповой деятельности |
| 3<br>06.09                | Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега                              | <i>Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега</i>                                                                                                   | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные отношения и подвижные игры. | Принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе.                        | Читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения                                  | Использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера                                                                                |
| 4<br>08.09                | Бег с высоким подниманием бедра                                                                  | Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. История развития ФСК «Готов к труду и обороне»               | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью                          | Принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала | Строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений     | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач речевой и групповой деятельности |
| 5<br>09.09                | Бег с захлестом голени назад                                                                     | Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега                                                               | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью                          | Принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала | Строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений     | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач речевой и групповой деятельности |
| 6<br>13.09                | Бег с ускорением                                                                                 | Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи.                                                                                  | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила                                                                                  | Представления о физической красоте человека через знакомство с                                                                     | Принимать и учитывать методические указания учителя в процессе                                                                            | Строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и                                             | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения                                                                  |

|                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                      |                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                     | Разновидности бега                                                                                                                                                    | поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями                                                                     | физкультурно-оздоровительной деятельностью                                                                         | повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала                                                                         | терминологию общеразвивающих упражнений                                                                                  | различных коммуникативных задач речевой и групповой деятельности                                                                                    |
| 7<br>15.09               | Бег с изменением направления и скорости движения                                    | Бег с изменением направления и скорости движения. Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью          | Принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала          | Строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений        | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач речевой и групповой деятельности |
| 8<br>16.09               | Прыжки. Виды и разновидности прыжков                                                | <i>Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. ОРУ</i>                                        | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Установка на здоровый образ жизни                                                                                  | Планировать свои действия в связи с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия их реализации                                        | Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности    | Отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию                                                                                              |
| 9<br>20.09               | Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков                              | <i>Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление</i>                                                     | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности               | Осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности                                                  | Осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника                                        |
| 10, 11<br>22.09<br>23.09 | Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам | Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки                                                                       | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Установка на здоровый образ жизни                                                                                  | Способность самооценки на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств | Ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности    | Контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах                                                      |
| 12, 13<br>27.09<br>29.09 | Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка                                 | Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки                                                                       | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | Положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности. | Принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий                          | Осуществлять поиск необходимой информации                                                                                | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач речевой и групповой деятельности |



|                          |                                                                            |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                           |                                                                                                                                                     |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14, 15<br>30.09<br>04.10 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка               | Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки                                                                             | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями                                                                          | Положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности. | Принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий | Осуществлять поиск необходимой информации | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач речевой и групповой деятельности |
| 16, 17<br>06.10<br>07.10 | Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка                                | <i>Определение нагрузки. Определение пульса.</i> Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки. Техника выполнения прыжка | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса | Положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности. | Принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий | Осуществлять поиск необходимой информации | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач речевой и групповой деятельности |
| 18<br>11.10              | Правила оказания первой помощи при растяжении связок и ушибах, при вывихах | <i>Правила оказания первой помощи при растяжении связок и ушибах, при вывихах</i>                                                                                           | Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями                                                                          | Положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности. | Принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий | Осуществлять поиск необходимой информации | Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач речевой и групповой деятельности |

## 2. Гимнастика с основами акробатики (9 ч)

|                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19<br>13.10     | Гимнастические упражнения. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки | <i>Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений.</i> Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правильно выполнять акробатические упражнения | представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье | проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности | осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; | контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; |
| 20, 21<br>14.10 | Строевые упражнения                                                                                             | <i>ОРУ. Правила безопасности при выполнении</i>                                                                                                    | Выполнять строевые команды,                                                                                                                       | представление об оздоровительном                                                                               | проводить самоанализ выполненных                                                                                                                                                                                                                                 | осуществлять анализ объектов, проводить                                                                                   | контролировать действия партнера во                                                             |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18.10                              |                                                                                                                                                                                                                                | <i>гимнастических упражнений, обеспечение страховки.</i><br>Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.                                                     | акробатические элементы отдельно и в комбинации                                                                                                                                                                            | воздействию физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье                                                                                                      | упражнений на основе знаний техники упражнения; оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности | сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;                                              | время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;                                                                                                            |
| 22, 23<br>20.10<br>21.10           | Кувырки.<br>Разновидности кувырков: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад                                                                                                                                 | <i>Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост).</i><br>Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Дисциплины, входящие в ФСК «Готов к труду и обороне» | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правильно выполнять акробатические упражнения                                                                          | эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; | осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала        | осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;<br>_ контролировать свои действия в коллективной работе; |
| 24, 25<br>25.10<br>27.10           | Акробатические упражнения - перекаты. Разновидности перекатов: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед - упор присев | <i>Понятие о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости.</i> Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.                         | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правильно выполнять акробатические упражнения. Характеризовать основные физические качества и различать их между собой | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;                           | принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;                                                                                                                           | осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;                    | адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных задач игровой и групповой деятельности;                                   |
| 26<br>28.10<br>2 ч.<br>27<br>08.11 | Акробатические упражнения - стойки на лопатках. Разновидности стоек: стойка на                                                                                                                                                 | <i>Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.</i><br>Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.                          | измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота,                                                                                                                      | первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;                                                                                                            | адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;                                                                                                                                                                | осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием                                      | отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;                                                                                                                |

|                                                                  |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  | лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально |                                                                                                                                                                                                                                      | выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  | учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола (21 ч)</b> |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                     |
| 28-29<br>10.11<br>11.11                                          | Ведение мяча на месте и в движении. Правила безопасности игры с мячом           | <i>Формы занятий физическими упражнениями: урочные формы, внеурочные формы, малые формы. Правила безопасности игры с мячом. ОРУ. Игра «Мяч ловцу!».</i><br>Упражнения для подготовки к занятиям с мячом.<br>Упражнения для кисти рук | организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. | уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; | принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;                                                                                                                                              | ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;                                                      | во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; |
| 30-31<br>15.11<br>17.11                                          | Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень)                                        | <i>Спортивная форма – одежда и обувь для теплой и холодной погоды. Игра «Попади в обруч».</i> Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кисти рук                                                                 | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                            | представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье                                                                                                                            | проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности | осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;                                                   | контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;                                                                                                                     |
| 32<br>18.11                                                      | Броски мяча в цель. Игра «Попади в квадрат»                                     | <i>Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.</i> Броски мяча в цель. Упражнения для                                                                                                        | характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр,                                                                                                                                                                                                  | эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть                                                                                                                                    | осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-                                                                                                                                                                                            | осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые                                                                          | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая                                                                                                                  |

|                         |                                                                              |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                              | подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кисти рук. Игра «Попади в квадрат». Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням                                  | занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.                                                                                             | красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;                                                                                                                  | оздоровительной деятельности; принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;                                                                      | общеразвивающие упражнения; использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки                                                                                                    | соперника;<br>_ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;                                                                                                    |
| 33<br>22.11             | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой | <i>Режим дня.</i> Игра «Мяч соседу». Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кисти рук                                                            | характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;                                                                                                      | интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; | вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий                                                                           | читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений                                                                    | допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;                                                                                 |
| 34-35<br>24.11<br>25.11 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч капитану»                        | <i>Упражнения с мячами. Игры с мячом.</i> Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кисти рук Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч капитану» | характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами | эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;           | осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала; | осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;<br>_ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; |
| 36-37<br>29.11<br>01.12 | Передачи мяча на месте двумя руками от груди и из-за головы.                 | <i>Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.</i> Игра «Перестрелка». Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кисти рук                           | характеризовать основные физические качества и различать их между собой                                                                                                                                                                                                        | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств                                         | принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;                                                                                                                     | осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;                                                                                                                                                                | адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности                                                                                                            |
| 38<br>02.12             | Подбрасывание и ловля мяча                                                   | <i>Мышцы. Работы различных мышц.</i> Игра «Мяч в воздухе».                                                                                                             | характеризовать роль и значение утренней                                                                                                                                                                                                                                       | эстетические идеалы, чувство прекрасного                                                                                                                                                     | осуществлять контроль за техникой                                                                                                                                                                                         | осуществлять синтез при составлении                                                                                                                                                                                                                                        | договариваться и приходить к общему                                                                                                                                                                                                                            |

|                         |                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                              | Упражнения для подготовки к занятиям с мячом.<br>Упражнения для кисти рук                                                                                 | зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. | через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;                                | выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала; | комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; | решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;<br>_ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; |
| 39-40<br>06.12<br>08.12 | Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полёта мяча     | <i>Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.</i> Игра «Не урони шарик»                                              | характеризовать основные физические качества и различать их между собой                                                                                                                                                                | способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств                  | принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных действий;                                                                                   | осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;                                                                                                                             | адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности                                                                        |
| 41<br>09.12             | Игра «Забросай противника мячом (через сетку)»                               | <i>Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. ОРУ.</i> Игра «Забросай противника мячом (через сетку)» | раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие                                                                                                              | внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе; установка на здоровый образ жизни;                                     | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;                                                                     | устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.                                                                                                                            | соблюдать правила взаимодействия с игроками; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.                                                                                                            |
| 42-43<br>13.12<br>15.12 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте                              | <i>Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.</i> Игра «Бросай - поймай»            | раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие                                                                                                              | внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе; установка на здоровый образ жизни;                                     | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;                                                                     | устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.                                                                                                                            | соблюдать правила взаимодействия с игроками; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.                                                                                                            |
| 44-45<br>16.12<br>20.12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой | Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты<br>Значение ФСК «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельности человека                                          | характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем                                                                         | эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения | осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; принимать и учитывать выделенные                                                     | осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; использовать знаково-символические                                                                       | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;<br>_ контролировать свои действия в коллективной работе;                                                     |

|                                 |                                                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                           |                                                                                                                              | организма; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.                                                                                                                                                                                | движений;                                                                                                                                                                                                                                    | учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;                                                                                                                                     | средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;                                                                                                                                                                   | разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;                                                                                                                                                                        |
| 46-47<br>22.12<br>23.12         | Стойка баскетболиста.<br>Ведение мяча на месте                            | Упражнения для подготовки к занятиям с мячом.<br>Упражнения для кисти рук                                                    | раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие                                                                                                                                                                       | внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;<br>установка на здоровый образ жизни;                                                                                                      | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;                                                                                                       | устанавливать причинно-следственные связи подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.                                                                                                                                                                          | соблюдать правила взаимодействия с игроками;<br>задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.                                                                                                                                             |
| 48<br>27.12                     | Основная стойка волейболиста                                              | Упражнения для подготовки к занятиям с мячом.<br>Упражнения для кисти рук.<br>Игра «Забросай противника мячом (через сетку)» | характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.                 | эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;                                                           | осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала; | осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;<br>_ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; |
| <b>4. Подвижные игры (10 ч)</b> |                                                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3 ч.<br>49-50<br>13.01<br>17.01 | Игры: Салки.<br>Салки с «домиком».<br>Салки «ноги от земли».<br>Эстафеты. | ОРУ. Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кисти рук                                                  | организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;<br>организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр | уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;<br>знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; | принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;                                                                                                       | ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;                                                                                                                                                      | во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;<br>следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;                                         |
| 51-52<br>19.01<br>20.01         | Игры:<br>«Перестрелка»,<br>«Море»                                         | Упражнения для подготовки к занятиям с мячом.<br>Упражнения для кисти рук                                                    | организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во                                                                                                                                                                                                                                     | уважение к чувствам и настроениям другого человека,                                                                                                                                                                                          | принимать технологию или методику обучения и воспитания                                                                                                                                                                   | ориентироваться в разнообразии подготовительных                                                                                                                                                                                                                             | во время подвижных и спортивных игр строить тактические                                                                                                                                                                                                        |

|                         |                                                                                                 |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | волнуется». Эстафеты.                                                                           |                                                                           | время отдыха на открытом воздухе и в помещении; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр                                                             | доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;                                                     | физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе;                                                         | упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;                                                 | действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;                                                         |
| 53-54<br>24.01<br>26.01 | Игры: «Попади в мяч», «Два мороза». Эстафеты.                                                   | Упражнения для подготовки к занятиям с мячом.<br>Упражнения для кисти рук | организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр | уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; | принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе; | ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; | во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; |
| 55-56<br>27.01<br>31.01 | Игры: «Выбивалы» (игра с мячом), «Удочка» (игра со скакалкой). Эстафеты.                        | Упражнения для подготовки к занятиям с мячом.<br>Упражнения для кисти рук | организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр | уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; | принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе; | ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; | во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; |
| 57-58<br>02.02<br>03.02 | Игры: «Мяч в воздухе», «Зеркало» (игра со скакалкой), «Нагонялы» (игра со скакалкой). Эстафеты. | Упражнения для подготовки к занятиям с мячом.<br>Упражнения для кисти рук | организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; организовывать места занятий физическими упражнениями и                                                                                                                          | уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; знание основных                                                                                       | принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств, указанную учителем, в учебном процессе; | ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; | во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; следить за действиями других участников в                                              |

|                                                           |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 | подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр                          | моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             | процессе групповой или игровой деятельности;                                                                                                                                                                                                                |
| <b>5. Гимнастика с основами акробатики (25 ч)</b>         |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 59<br>07.02                                               | Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки                                                                               | <i>Определение уровня развития физических качеств. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости. ОРУ. Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.</i> | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правильно выполнять акробатические упражнения | представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье                                                                               | проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности | осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;                                                                                                                                                   | контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;                                                                                                                                                             |
| 60, 61,<br>62, 63<br><br>09.02<br>10.02<br>14.02<br>16.02 | Кувырки. Разновидности кувырков: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад                                                                        | Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.                                                                                                                               | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правильно выполнять акробатические упражнения | эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;           | осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;                                        | осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; _ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; |
| 64, 65,<br>66, 67<br><br>17.02<br>21.02<br>28.02<br>02.03 | Акробатические упражнения - перекаты. Разновидности перекатов: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону | Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.                                                                                                                               | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правильно выполнять акробатические упражнения | интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; | вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий                                                                                                                  | читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих                                                                                | допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;                                                                              |



|                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | в группировке; перекаат назад перекаатом вперед - упор присев                                                                                                  |                                                                                               |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  | упражнений;                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |
| 68, 69<br>03.03<br>07.03                                     | Акробатические упражнения - стойки на лопатках. Разновидности стоек: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально | Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.                                             | раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие, выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекааты) | внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе; установка на здоровый образ жизни;                                                                                                                                     | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;                                                                                                                                              | устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.                                                                                                                                                          | соблюдать правила взаимодействия с игроками; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. |
| 70, 71,<br>72, 73<br>09.03<br>10.03<br>14.03<br>16.03        | Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.                                                       | Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.                                             | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правильно выполнять акробатические упражнения                                           | основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах; | адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;                                                                                                                                                                                                 | осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета | использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;                                            |
| 74<br>17.03<br>4 ч. 75,<br>76, 77<br>28.03<br>30.03<br>31.03 | Лазание по канату. Техника выполнения. Общие правила лазания. Спортивная одежда. Подводящие упражнения                                                         | <i>Лазание. Общие правила лазания. ОРУ.</i> Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями                                                                                          | представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье                                                                                                                                                           | проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности | осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;                                                                                                                                             | контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;                 |

|                                           |                                                                        |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 78, 79, 80<br><br>04.04<br>06.04<br>07.04 | Лазание по гимнастической стенке                                       | <i>Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.</i><br>Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.                         | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно, стенка) | эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;           | осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала; | осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;<br>_ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; |
| 81, 82<br><br>11.04<br>13.04              | Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения      | Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.                                                                                                             | Правильно выполнять акробатические упражнения                                                                                                                                                  | интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; | вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий                                                                           | читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений                                                                     | допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;                                                                                 |
| 83<br>14.04                               | Правила оказания первой помощи при кровотечениях, при сотрясении мозга | <i>Правила оказания первой помощи при кровотечениях, при сотрясении мозга</i>                                                                                 | Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правильно выполнять акробатические упражнения                                              | интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; | вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий                                                                           | читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений                                                                     | допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;                                                                                 |
| <b>6. Легкая атлетика (16 ч)</b>          |                                                                        |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 84<br>18.04                               | Метание. Правила безопасности при метании                              | <i>Метание. Основные характеристики. Правила безопасности при метании. ОРУ.</i> Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками. Отведение рук | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять легкоатлетические упражнения (бег,                                               | представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье                                                                               | проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; оценивать правильность выполнения движений и                                                                                             | осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;                                                                                                                                                   | контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;                                                                                                                                                                |

|                          |                                                              |                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                              |                                                                               | прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема)                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                              | упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 85, 86<br>20.04<br>21.04 | Способы метания.<br>Подводящие упражнения                    | Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками. Отведение рук | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема) | эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;           | осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала; | осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;<br>_ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; |
| 87, 88<br>25.04<br>27.04 | Метание в цель.<br>Метание на дальность                      | Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками. Отведение рук | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема) | интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; | вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий                                                                           | читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений                                                                     | допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;                                                                                 |
| 89, 90<br>28.04<br>02.05 | Метание набивного мяча: двумя руками из-за головы; от груди  | Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками. Отведение рук | раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие                                                                             | внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе; установка на здоровый образ жизни;                                                         | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;                                                                                                       | устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.                                                                                                                                                                | соблюдать правила взаимодействия с игроками; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.                                                                                                                                                |
| 91, 92<br>04.05<br>05.05 | Метание набивного мяча: двумя руками снизу вертикально вверх | Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками. Отведение рук | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;                                                                                                   | эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; умение видеть красоту,                                                                              | осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной                                                                                                                                      | осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие                                                                                                                                                          | договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;                                                                                                                                                  |

|                                              |                                                                          |                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                                                                          |                                                             | выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема)                                                                                                     | используя методы определения качества техники выполнения движений;                                                                                                                           | деятельности; принимать и учитывать выделенные учителем ориентиры в повторении ранее изученных движений и изучении нового материала;                                            | упражнения; использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; | – контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;                                  |
| 93, 94<br>11.05<br>12.05                     | Упражнения с мячами. Правила безопасности игры с мячом                   | ОРУ. Упражнения с мячами. Правила безопасности игры с мячом | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями                                                                                                    | представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье                                                                               | проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности | осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;                                | контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;                                                                                |
| 95, 96<br>16.05<br>18.05                     | Подбрасывание и ловля мяча                                               | Упражнения с мячами. Правила безопасности игры с мячом      | раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие                                                                             | внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой, к школе;                                                                                            | планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;                                                             | устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами                                              | соблюдать правила взаимодействия с игроками; задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.                                                                |
| 97, 98,<br>99<br><br>19.05<br>23.05<br>25.05 | Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча | Упражнения с мячами. Правила безопасности игры с мячом      | соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема) | интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; | вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат собственных и коллективных действий                                 | читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; строить сообщения в устной и письменной форме,                     | допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; |
| 100<br>26.05                                 | Повторение изученного по теме «Лёгкая атлетика»                          |                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
| 101<br>30.05                                 | Повторение изученного по теме «Гимнастика»                               |                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |
| 102                                          | Повторение изученного по теме «Подвижные игры»                           |                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                |