

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 3 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 самостраховки;
- 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.

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.

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
1	Знания о физической культуре	<i>В течение урока</i>
2	Физическое совершенствование	99 ч
	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
3	Инвариантная часть	
	<i>Упражнения корригирующей гимнастики, направленные на укрепление здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия</i>	<i>В течение урока</i>
	Повторение изученного по основным разделам программы	3 ч
	Итого	102 ч

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, дата	Тема урока	Содержание работы	Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты		
					Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Легкая атлетика (18 ч)							
1 ч. 1 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 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 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, 5 08.09 09.09	Бег из разных исходных положений (стоя спиной, сидя, лёжа)	Бег из разных исходных положений (стоя спиной, сидя, лёжа). 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
6 13.09	Бег с ускорением	Бег с ускорением. Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности	Правильно выполнять легкоатлетические упражнения. Соблюдать правила поведения и	Представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-	Принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и	Строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию	Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных

		ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	оздоровительной деятельностью	в процессе изучения нового материала	общеразвивающих упражнений	коммуникативных задач речевой и групповой деятельности
7 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 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 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 22.09 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 27.09 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	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

			занятий физическими упражнениями				деятельности
14, 15 30.09 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 06.10 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 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 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	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;

					требованиям и правилам безопасности		
20, 21 14.10 18.10	Строевые упражнения	<i>ОРУ. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки. Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.</i>	Выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	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;
22, 23 20.10 21.10	Кувырки. Разновидности кувырков: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад	<i>Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Дисциплины, входящие в ФСК «Готов к труду и обороне»</i>	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; _ контролировать свои действия в коллективной работе;
24, 25 25.10 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, ловкости. Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.</i>	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 коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
26 28.10	Акробатические упражнения - стойки	<i>Определение уровня развития физических</i>	измерять показатели физического развития	первоначальные представления о	адекватно воспринимать	осуществлять поиск необходимой	отстаивать свое мнение, формулируя

2 ч. 27 08.11	на лопатках. Разновидности стойки: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально	<i>качеств. Тест на силу мышц рук и ног.</i> Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.	(рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств	строении и движениях человеческого тела;	предложения и оценку учителей, товарищей;	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	собственную позицию;
3. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола (21 ч)							
28-29 10.11 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.</i> <i>Правила безопасности игры с мячом. ОРУ.</i> Игра «Мяч ловцу!». 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; 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 15.11 17.11	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень)	<i>Спортивная форма – одежда и обувь для теплой и холодной погоды.</i> Игра «Попади в обруч». 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 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 подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кисти рук. Игра «Попади в квадрат». Нормативы ФСК «Готов к труду и обороне» по ступеням	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; _ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
33 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 24.11 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; _ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
36-37 29.11 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	характеризовать основные физические качества и различать их между собой	способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической	принимать и сохранять учебную задачу, в т.ч. задачи урока и задачи по освоению двигательных	осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после	адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных

		мячом. Упражнения для кисти рук		деятельности посредством определения уровня развития физических качеств	действий;	выполнения физических упражнений;	коммуникативных задач игровой и групповой деятельности
38 02.12	Подбрасывание и ловля мяча	<i>Мышцы. Работы различных мышц.</i> Игра «Мяч в воздухе». 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; 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; _ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
39-40 06.12 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 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 13.12 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 16.12 20.12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты 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 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; _ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
46-47 22.12 23.12	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте	Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. 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; 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.
48 27.12	Основная стойка волейболиста	Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кисти рук. 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; _ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
4. Подвижные игры (10 ч)							
3 ч. 49, 50 13.01 17.01	Игры: Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». 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; организовывать места занятий физическими	уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;	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

			упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;			других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
51, 52 19.01 20.01	Игры: «Перестрелка», «Море волнуется». Эстафеты.	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; 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;
53, 54 24.01 26.01	Игры: «Попади в мяч», «Два мороза». Эстафеты.	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; 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 27.01 31.01	Игры: «Выбивалы» (игра с мячом), «Удочка» (игра со скакалкой). Эстафеты.	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; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и	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	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

			на открытом воздухе); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	выполнение в игровых видах спортивной деятельности;			деятельности;
57, 58 02.02 03.02	Игры: «Мяч в воздухе», «Зеркало» (игра со скакалкой), «Нагонялы» (игра со скакалкой). Эстафеты.	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; 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 партером и учитывая его реакцию на игру; следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
5. Гимнастика с основами акробатики (25 ч)							
59 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, 62, 63 09.02 10.02 14.02 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	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	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

					изучении нового материала;	общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;	мнения партнеров по команде;
64, 65, 66, 67 17.02 21.02 28.02 02.03	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	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 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;
68, 69 03.03 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, перекаты)	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, 72, 73 09.03 10.03 14.03 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 17.03	Лазание по канату. Техника выполнения.	Лазание. Общие правила лазания. ОРУ.	соблюдать правила поведения и	представление об оздоровительном	проводить самоанализ выполненных	осуществлять анализ объектов, проводить	контролировать действия партнера во

4 ч. 75, 76, 77 28.03 30.03 31.03	Общие правила лазания. Спортивная одежда. Подводящие упражнения	Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой.	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	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;
78, 79, 80 04.04 06.04 07.04	Лазание по гимнастической стенке	<i>Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.</i> 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; _ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
81, 82 11.04 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 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.	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; представления о	вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок; различать способ и результат	читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;	допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной,

			Правильно выполнять акробатические упражнения	физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;	собственных и коллективных действий	строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений	и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
6. Легкая атлетика (16 ч)							
84 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, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема)	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;
85, 86 20.04 21.04	Способы метания. 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; _ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
87, 88 25.04 27.04	Метание в цель. 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,	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; представления о физической красоте человека через знакомство с	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	допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и

			прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема)	физкультурно-оздоровительной деятельностью;		правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений	взаимодействию;
89, 90 28.04 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 04.05 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; 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; _ контролировать свои действия в коллективной работе; разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
93, 94 11.05 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 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;
95, 96 16.05 18.05	Подбрасывание и ловля мяча	Упражнения с мячами. Правила безопасности игры с мячом	раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической	внутренняя позиция школьника на уровне положительного	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,	устанавливать причинно-следственные связи различных	соблюдать правила взаимодействия с игроками; задавать вопросы для

			культурой на физическое, личностное и социальное развитие	отношения к занятиям физкультурой, к школе; установка на здоровый образ жизни;	учитывая свои возможности и условия ее реализации;	подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.	уточнения техники упражнений или правил игры.
97, 98, 99 19.05 23.05 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, 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;
100 26.05	Повторение изученного по теме «Лёгкая атлетика»						
101 30.05	Повторение изученного по теме «Гимнастика»						
102	Повторение изученного по теме «Подвижные игры»						