

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3х классов (часов)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во час	Дата проведе- ния		Материально- техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД)
			план	факт		
1 четверть						
Знания о физической культуре – <i>2 час</i> Способы физкультурной деятельности – <i>1 час</i> Подвижные и спортивные игры – <i>6 часов</i> Легкая атлетика – <i>18 часов (ходьба-3, бег-3; прыжки-5; метание-7)</i>						
1. Знания о физической культуре – 1 час						
1	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. История создания ГТО.	1	01.09		Мультимедийный проектор, ПК, презентация	Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке. Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.
3. Физическое совершенствование – 24 часов						
3.2. Спортивно - оздоровительная деятельность – 24 часов						
3.2.3. Подвижные и спортивные игры – 6 часов						
Игры на материале легкой атлетики – 4 часа						
2	Инструктаж по ТБ. Игры с бегом на развитие скоростных способностей: «Пустое место», «Кос-	1	03.09		Свисток, скакалки, кегли эстафетные палочки	Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения

	МОНАВТЫ».					<p>упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
3	Игры с бегом и прыжками на развитие скоростно-силовых способностей: «Удочка», «Прыжки по полосам».	1	07.09		Свисток, скакалки, стойки	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
4	Игры с метанием на дальность и точность. Игры «Охотники и утки», «Снайперы».	1	08.09		Свисток, мячи, кегли	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>

						<p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
5	Игры на координацию, выносливость и быстроту: «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1	10.09		Свисток, эстафетные палочки, мячи, стойки.	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
Игры на материале гимнастики с основами акробатики – 2 часа						
6	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	14.09		Свисток	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками, в парах и группах, при разучивании упражнений.</p>

						Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
7	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1	15.09		Свисток	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений

3.2.2. Лёгкая атлетика – 18 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей – 3 часа

8	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя, коротким и средним шагом.	1	17.09		Секундомер, флажки, стойки, свисток, рулетка	Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений
---	--	---	-------	--	--	---

9	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.	1	21.09		Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
10	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1	22.09		Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей – 3 часа						
11	Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, при-	1	24.09		Флажки, стойки, свисток, рулетка.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание</p>

	ставными шагами, с захлестыванием голени назад.					<p>в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
12	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий. Высокий старт. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: бег на 30м.</i>	1	28.09		Рулетка, секундомер, свисток,	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
13	Равномерный медленный бег до 5-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов,</i>	1	29.09		Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося</p>

	<i>предусмотренных ГТО. Бег в сочетании с ходьбой (1 км).</i>					опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 5 часов						
14	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 ⁰ , по разметкам.	1	01.10		Свисток, гимнастические скакалки, веревки.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
15	Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1	05.10		Гимнастические скакалки	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обще-

	<i>ногами (см.)</i>					нии со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
16	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см, с высоты до 60 см.	1	06.10		Гимнастические скакалки, скамейки, рулетка	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
17	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые прыжки (до 10 прыжков).	1	08.10		Гимнастические скакалки длинные	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Познавательные: осмысление техники выполнения разучи-

						ваемых заданий и упражнений.
18	Прыжки тройной и пятерной с места, на заданную длину по ориентирам.	1	12.10		Гимнастические скакалки длинные, обручи	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 7 часов

19	Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: метание мяча весом 150г (м).</i>	1	13.10		Свисток, мячи малые	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5) с рас-	1	15.10		Малые мячи, свисток, рулетка	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

	стояния 4-5 м.					<p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
21	Бросок набивного мяча (1 кг), из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	1	19.10		Мячи набивные, свисток	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
22	Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	1	20.10		Мячи теннисные, свисток, щиток	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучи-</p>

						ваемых заданий и упражнений.
23	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м.	1	22.10		Малые мячи, свисток	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
24	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх в направлении метания.	1	26.10		Мячи набивные	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
25	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	1			Мячи набивные	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>

						<p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
1. Знания о физической культуре – 1 час						
26	Физминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1			Мультимедийный проектор, ПК, презентация	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p>
2. Способы физкультурной деятельности – 1 час						
27	Измерение длины и тела, показателей осанки и физических качеств. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.</i>	1			Линейка, весы	<p>Личностные Формирование навыка систематического наблюдения за своими, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Регулятивные Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Коммуникативные Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Познавательные Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p>
2 четверть						
Знания о физической культуре – 2 часа						

Гимнастика с основами акробатики – 19 часов

1. Знания о физической культуре – 1 час

28	Физические упражнения и подвижные игры на переменах, их значение для активного отдыха.	1			Мультимедийный проектор, презентация	<p>Личностные Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
----	--	---	--	--	--------------------------------------	---

3. Физическое совершенствование – 20 часов

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 20 часов

3.2.1. Гимнастика с основами акробатики – 19 часов

Освоение строевых упражнений – 2 часа

29	Строевые действия в шеренге; выполнение строевых команд.	1			Гимнастические маты, стенка, скамейка.	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
30	Рапорт учителю, выполнение строевых ко-	1			Гимнастические маты,	<p>Личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной</p>

	манд. Строевые действия в колонне.				стенка, скамейка.	<p>физических нагрузок</p> <p>Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p>Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p>
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей – 5 часов						
31	Перекаты в группировке, с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед.	1			Гимнастические маты, стенка, скамейка.	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
32	Стойка на лопатках. Упоры; седы.	1			Гимнастические: маты, стен скамейки	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p>

						Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
33	Гимнастический «мост», из положения, лежа на спине. Кувырок вперёд, назад.	1			Гимнастические: маты	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
34	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.	1			Гимнастические маты	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.
35	Акробатическая комбинация: мост, переворот, кувырок, упор, прыжок.	1			Малые флажки, гимнастические маты.	Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные Формирование умения планировать, контро-

						<p>ликовать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки – 6 часов						
36	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1			Перекладины, скамейка гимнастическая, маты	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
37	Лазанье по канату, по гимнастической лестнице. Перелезание через препятствия.	1			Гимнастические лестницы, перекладины, скамейка, маты	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акроба-</p>

						тических, гимнастических упражнений, комбинаций.
38	Равновесие: стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке, бревну с остановкой и наклоном вперед (упражнение «ласточка»).	1			Гимнастические бревно, скамейка, маты	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
39	Ходьба по бревну приставными шагами, повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами.	1			Гимнастические бревно, маты	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
40	Ходьба по бревну, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене; повороты прыжком на 90°, 180°.	1			Гимнастические: маты, бревно	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>

						<p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
41	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.	1			Гимнастические: маты, скамейки, набивные мячи, скакалки	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей – 4 часа						
42	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – мальчики; подтягивание из виса лежа на низкой пере-	1			Гимнастические: маты, стенка	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>

	кладине - девочки.					
43	Вис, прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание в вися	1			Гимнастические: маты, стенка	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
44	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленках, в упоре лежа, лёжа на животе, подтягиваясь руками	1			Гимнастические скамейки, стенка, маты, козел	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
45	Вис, прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание в вися, поднятие ног в вися.	1			Гимнастические маты, перекладины, скакалки	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>

						<p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных, скоростно-силовых способностей – 1 час						
46	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1			Гимнастические: маты, козёл	<p>Личностные Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>Коммуникативные Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений</p> <p>Познавательные Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>
3.2.3. Подвижные и спортивные и игры – 1 час						
На материале гимнастики с основами акробатики						
47	Шаги галопа и польки в парах; элементы народных танцев	1			Свисток	<p>Личностные Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей</p> <p>Регулятивные определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Коммуникативные Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Познавательные Моделирование, выбор наиболее эффек-</p>

						тивных способов решения игровой ситуации
1. Знания о физической культуре – 1 час						
48	Пища и питательные вещества. Рекомендации по правильному усвоению пищи	1			Мультимедийный проектор, презентация	<p>Личностные Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы</p> <p>Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>
3 четверть						
Подвижные и спортивные игры - 28 часов (на материале гимнастики – 3; баскетбола – 8; волейбола -7; футбола – 7; на материале легкая атлетика – 3)						
Знания о физической культуре – 2 часа						
1.Знания о физической культуре – 1 час						
49	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом .	1			Мультимедийный проектор, таблицы, схемы, слайды, презентация	<p>Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p> <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p>
3.Физическое совершенствование – 28 часов						

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 28 часов

3.2.3. Подвижные и спортивные игры - 28 часов

На материале гимнастики с основами акробатики – 3 часа

50	Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1			Мячи: маленькие, волейбольные.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
51	Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу: «Ванька-встанька», «Бег на руках».	1			Мячи футбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
52	Игровые задания на ловкость и координацию: «Охотники и утки», «Черные и бе-	1			Мячи резиновые, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять</p>

	лые».					двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
На материале легкой атлетики – 3 часа						
53	Игры с бегом и прыжками: «Удочка», «Волк во рву».	1			Скакалки гимнастические, стойки	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
54	Игры с метание на дальность и точность: «Охотники и утки», «Быстро и точно».	1			Мячи: резиновые, маленькие, теннисные, щит	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучи-

						ваемых заданий и упражнений.
55	Игры с бегом: «Пустое место», «Третий лишний».	1			Свисток, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>

На материале спортивных игр – 22 часа

Футбол - 7 часов

56	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча индивидуально.	1			Мячи: футбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
57	Остановка футбольного мяча. Работа в парах.	1			Мячи: футбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять</p>

						<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
58	Ведение футбольного мяча в парах, стоя на месте.	1			Мячи футбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
59	Ведение футбольного мяча в парах, в шаге на скорость.	1			Мячи футбольные, стойки	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>

60	Подвижная игра на материале футбола «Мяч водящему».	1			<p>Мячи футбольные, свисток, обручи.</p> <p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
61	Удары по воротам, игра в футбол.	1			<p>Мячи футбольные, свисток, стойки.</p> <p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
62	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1			<p>Мячи футбольные, свисток, стойки.</p> <p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точ-</p>

						ностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
Баскетбол - 8 часов						
63	Специальные передвижения без мяча. Ловля, передачи и броски на месте.	1			Мячи баскетбольные, свисток, обручи.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
64	Специальные передвижения с мячом. Ловля, передачи и броски в движении.	1			Мячи футбольные, свисток, обручи.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
65	Ведение мяч, броски в корзину, в кольцо пра-	1			Мячи: маленькие,	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и

	вой и левой рукой.				баскетбольные, обручи, стойки	упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
66	Ведение мяча правой и левой рукой шагом. Ловля и передачи мяча в парах в движении.	1			Мячи: баскетбольные, обручи, стойки.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
67	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом. Ловля и передачи мяча в парах в движении.	1			Мячи: баскетбольные, обручи, стойки, гимнастические скакалки.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

						Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
68	Подвижные игры на материале баскетбола: «Мяч в корзину».	1			Мячи баскетбольные, стойки, кольца баскетбольные.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
69	Подвижные игры на материале баскетбола: « Игрой, игрой, мяч не теряй».	1			Мячи Баскетбольные, маленькие, резиновые	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
70	Подвижные игры на материале баскетбола: « Школа мяча».	1			Мячи разные, стойки	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использо-

						<p>вать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
Волейбол – 7 часов						
71	Подбрасывание и передачи мяча на месте, работая в парах.	1			Мячи разные, стойки, гимнастические обручи.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
72	Подача мяча. Броски в цель (обруч).	1			Мячи разные, стойки, обручи гимнастические	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>

73	Приемы и передачи мяча стоя на месте и в движении.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
74	Приемы и передачи мяча стоя на месте и в движении. Подбрасывание мяча над собой.	1			Мячи волейбольные	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
75	Подвижные игры на материале баскетбола: « Попади в обруч».	1			Мячи малые, волейбольные, обручи гимнастические	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точ-</p>

						ностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
76	Подвижные игры на материале волейбола: « У кого меньше мячей».	1			Мячи малые, флажки, гимнастические скамейки, скакалки.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
77	Подвижные игры на материале волейбола: « Играй, играй, мяч не теряй».	1			Мячи малые, флажки, гимнастические скамейки, скакалки.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
1. Знания о физической культуре – 1 час						
78	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой	1			Мультимедийный про-	Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и

	и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви.				ектор, таблицы, схемы, слайды, презентация	разнообразии природы. Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке. Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
--	--	--	--	--	--	---

4 четверть

Способы физической деятельности – *1 час*
 Знания о физической культуре – *2 часа*
 Легкая атлетика – *20 часов (ходьба-3, бег-3; прыжки-6; метание-8)*
 Физкультурно-оздоровительная деятельность – *1 час*

2. Способы физической деятельности – 1 час

79	Организация и проведение подвижных игр на спортплощадках и спортивных залах.	1				Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своими, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Познавательные: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
----	--	---	--	--	--	--

1. Знания о физической культуре – 1 час

80	Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1			Мультимедийный проектор, презентация	Личностные Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы Регулятивные Овладение способностью принимать и сохра-
----	--	---	--	--	--------------------------------------	--

						<p>нять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Познавательные Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы</p>
--	--	--	--	--	--	--

3. Физическое совершенствование – 21 часа

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 20 часа

3.2.2. Легкая атлетика - 20 часов

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей – 3 часа

81	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, под счет учителя. Ходьба коротким и средним шагом.	1			<p>Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка</p>	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
82	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом.	1			<p>Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка</p>	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p>

						<p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>
83	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1			<p>Секундомер, флажки стойки, свисток, рулетка</p>	<p>Личностные: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p>

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей – 3 часа

84	<p>Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м. с изменением скорости.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: бег на 60м.</p>	1			<p>Флажки, стойки, свисток, рулетка</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>
----	--	---	--	--	---	---

						Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
85	Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы.	1			Рулетка, набивные мячи, свисток	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
86	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м., бег с вращением вокруг своей оси.	1			Свисток, гимнастические скакалки	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 6 часов

87	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 ⁰ , по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	1			Свисток, гимнастические скакалки, веревки	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
88	Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)</i>	1			Гимнастические скакалки, мячи	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
89	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы	1			Гимнастические скакалки,	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>

	(на точность приземления).				флажки разные.	<p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
90	Прыжки с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат.	1			Гимнастические скакалки длинные, мячи разные.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
91	Прыжки в длину с разбега, в высоту с прямого и бокового разбега.	1			Гимнастические скакалки длинные, мячи разные.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполне-</p>

						<p>ния упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
92	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1			Гимнастические скакалки длинные, мячи разные.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Регулятивные: умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей – 8 часов						
93	Метание малого мяча с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных</i>	1			Свисток, мячи малые	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами</p>

	ГТО: метание мяча весом 150г (м).					урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
94	Метание мяча в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м.	1			Малые мячи, свисток, рулетка	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
95	Бросок набивного мяча (1 кг), из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	1			Мячи набивные, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
96	Метание теннисного мяча из положения, стоя боком в направлении метания, на точ-	1			Мячи теннисные, свисток, щиток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятель-

	ность, дальность, заданное расстояние.					ность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
97	Метание теннисного мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м.	1			Малые мячи, свисток	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
98	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх в направлении метания.	1			Мячи набивные	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

99	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	1			Мячи набивные	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений</p>
100	Броски малого мяча в вертикальную цель в движении.	1			Мячи разные, обручи.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Регулятивные: умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Коммуникативные: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час						
101	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1			Стойки, свисток, эстафетные палочки	<p>Личностные: формирование представления о работе органов дыхания, видов дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное); о роле зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Коммуникативные: умение самостоятельно выполнять уп-</p>

						ражнения в оздоровительных формах занятий. Познавательные: осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.
1. Знания о физической культуре – 1 час						
102	Тестирование физических (двигательных) способностей.	1			Мультимедийный проектор, презентация	Личностные: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке. Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературы