

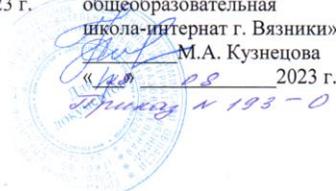
ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат г. Вязники»

Рассмотрена  
на заседании МО  
учителей начальных  
классов

Тет  
Л.Н. Горшкова  
Протокол № 3  
от 24.08. 2023 г.

«Согласовано»  
Зам. Директора по УР  
С.А. Федорова  
« 25 08 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ГКОУ ВО  
«Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная  
школа-интернат г. Вязники»  
М.А. Кузнецова  
« 28 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Адаптивная физическая культура»  
1-3 класс

Учитель: Игнатьева Т.Б.  
высшая квалификационная  
категория

Вязники, 2023

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к структуре, условиям, реализации, планируемым результатам освоения АООП в:

1. Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минпросвещения от 24.11.2022 г. № 1026)
3. Федеральном государственном образовательном стандарте (Стандарт) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
4. Адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ Владимирской области «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат г. Вязники»

Рабочая программа по физической культуре для учащихся с ограниченными возможностями здоровья VII вида составленная в соответствии с программой Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации для общеобразовательных учреждений. В основу рабочей программы по физической культуре для 1-4 классов положена авторская программа, разработанная В.И. Лях и А.А. Зданевич.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, общее количество часов на изучение физической культуры в 1-4 классах составляет (1 класс – 99 часов, 2-4 классы - 102 часа).

### Пояснительная записка

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Содержание программы** отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### Лыжная и конькобежная подготовка:

##### Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

##### Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

#### Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"**

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  
представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;  
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Список литературы

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы/Авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
2. Подвижные игры. 1-4 классы/Авт. – сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2013.
4. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011.

Распределение учебного времени  
по физической культуре  
на различные виды программного материала  
по классам  
(1 класс – 99 часов, 2 - 4 класс – 102 часа)

Класс	Темы по разделам					Всего часов
	Знания о физической культуре	Гимнастика	Легкая атлетика	Лыжная подготовка	Игры	
1	5	35	19	12	28	99
2	5	31	28	12	26	102
3	5	38	25	12	22	102
4	5	40	23	12	22	102

**Календарно – тематическое планирование по адаптивной физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	План	Факт
<b>I четверть – 24 часа</b>										
<i>Знания о физической культуре.</i>										
1	Организационно-методические указания.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания.	Ознакомление учеников с организационно-методическими указаниями, применяемыми на уроках физической культуры, разучивание подвижной игры «Ловишки».	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, подвижная игра «Ловишка».	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, правила подвижной игры «Ловишки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Принимать роль обучающихся, проявлять доброжелательность.		
<i>Легкая атлетика.</i>										

2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение правил подвижной игры «Ловишки».	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, строевые команды, правила подвижной игры «Ловишки».	Иметь представление о том, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – быстроты, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Ловишки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.		
3	Техника челночного бега.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение выполнения строевых команд, разучивание разминки в движении, ознакомление с техникой челночного бега, разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки».	Разминка в движении, строевые команды, челночный бег, подвижная игра «Прерванные пятнашки».	Иметь представление о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, понимать правила и играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.		
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Ознакомление с понятием дистанция, разучивание разминки на месте, проведение тестирования челночного бега 3*10 м, повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки».	Дистанция, разминка на месте, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Прерванные пятнашки».	Иметь представление о дистанции, ее значения для безопасности проведения занятий по физической культуре, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств и координации движений, выполнять разминку на месте, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности.		
5	Возникновение физической культуры и спорта.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Ознакомление учеников с возникновением физической культуры и спорта, разучивание разминки в движении, подвижной игры «Гуси-лебеди».	Разминка в движении, подвижная игра «Гуси-лебеди».	Иметь представление о том, как возникли физическая культура и спорт, знать правила русской народной подвижной игры «Гуси-лебеди», ее стихотворное сопровождение.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в	Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных		

							совместной деятельности.	ситуаций, следить правилам безопасного поведения.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Контроль ный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленную на развитие координации движений, проведение тестирования метания мешочка на дальность, повторение игры «Гуси-лебеди».	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование метания мешочка на дальность, игра «Гуси-лебеди».	Иметь представление о методике проведения тестирования мешочка на дальность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, следовать правилам безопасного поведения.		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Ознакомление с размыканием на руки в стороны, повторение разминки, направленную на развитие координации движений, разучивание русской народной подвижной игры «Горелки», проведение упражнения на внимание и равновесие.	Разминка, направленная на развитие координации движений, размыкание на руки в стороны, русская народная подвижная игра «Горелки», упражнение на внимание и равновесие.	Иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижные игры, такие как «Горелки», выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в «Горелки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		
8	Олимпийские игры.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Ознакомление с олимпийскими символами и традициями, проведение разминки с мешочками, разучивание техники метания мешочка на дальность, подвижной игры «Колдунчики».	Олимпийские символы и традиции, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики».	Иметь представления об олимпийских символах и традициях, выполнять упражнения с мешочками, владеть техникой метания мешочков на дальность, играть в подвижную игру «Колдунчики».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Сотрудничать со сверстниками, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни.		

							адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.			
9	Что такое физическая культура.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Раскрытие содержания понятия физическая культура, повторение разминки с мешочками, техники метания мешочка на дальность, подвижной игры «Колдунчики».	Содержания понятия физическая культура, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики».	Иметь представление о том, что такое физическая культура, владеть техникой метания мешочков на дальность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Колдунчики».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни.		
10	Ритм и темп.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Ознакомление с понятиями ритм и темп, разучивание разминки в кругу, подвижной игры «Мышеловка», «Салки».	Ритм и темп, разминка в кругу, подвижная игра, «Салки», «Мышеловка».	Иметь представление о темпе и ритме, выполнять разминку в кругу, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
11	Подвижная игра Мышеловка.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки в движении, повторение игр «Салки», «Мышеловка».	Ритм и темп, разминка в движении, подвижные игры «Салки», «Мышеловка».	Оперировать понятиями ритм и темп, выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
12	Личная гигиена человека.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Ознакомление с понятием гигиена, повторение разминки в движении, разучивание техники высокого старта, подвижной игры «Салки с домиками».	Гигиена, разминка в движении, высокий старт, подвижная игра «Салки с домиками».	Иметь представление о понятии гигиена, о технике высокого старта, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Салки с домиками».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества.	Демонстрировать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни		

13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Контроль ный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с малыми мячами, подвижной игры «Два мороза», проведение тестирования малого мяча на точность.	Разминки с малыми мячами, подвижная игра «Два мороза», тестирование малого мяча на точность.	Выполнять разминку с малыми мячами, иметь представления о том, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – координации движений, играть в подвижную игру «Два мороза».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Контроль ный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Два мороза», разучивание упражнения на запоминание временных отрезков.	Разминки, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Два мороза», упражнения на запоминание временных отрезков.	Иметь представление о том, как проводится сдача тестирования наклона вперед из положения стоя, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – гибкости, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Два мороза».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества.	Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Контроль ный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка.	Разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка.	Иметь представление о том, как необходимо сдавать тестирование подъема из положения лежа за 30 с, навык запоминания временных отрезков, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и силы, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, сохранять установку на безопасное поведение.		
16	Тестирование	Контроль	Здоровьесбере	Ознакомление с	Внутренние	Иметь представление о	Принимать и сохранять	Сочувствовать другим		

	прыжка в длину с места.	ный	жения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	внутренними органами человека, разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	органы человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	том, как проводится тестирование прыжка в длину с места, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Волк во рву».	цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни.		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Контроль ный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Ознакомление учащихся со скелетом человека, повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы».	Скелет человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, подвижная игра «Охотник и зайцы».	Иметь представление о скелете человека, о правилах сдачи тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни.		
18	Тестирование виса на время.	Контроль ный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Ознакомление детей с мышечной системой человека, разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Охотник и зайцы».	Мышечная система человека, разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Охотник и зайцы».	Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной		

								справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни.		
19	Стихотворное сопровождение на уроках.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки со стихотворным сопровождением, подвижной игры «Кто быстрее схватит», «Совушка».	Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка».	Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям.		
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки со стихотворным сопровождением, подвижной игры «Кто быстрее схватит», «Совушка».	Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка».	Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка».	Определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям.		
21	Ловля и броски мяча в парах.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города».	Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города».	Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и		

							поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
22	Подвижная игра «Осада города».	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города».	Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города».	Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
23	Индивидуальная работа с мячом.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячами, проведение упражнения с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловлю мяча, проведение подвижной игры «Осада города».	Разминка с мячами, упражнение с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».	Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Осада города».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности.		
24	Школа	Комбини	Здоровьесбере	Повторение	Разминка с	Иметь представление о	Принимать и сохранять	Осознавать мотивы		

	укрощения мяча.	рованный	жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	разминки с мячом, проведение упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловлю мяча, разучивание подвижной игры «Вышибалы», подведение итога учебной четверти.	мячом, упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловля мяча, подвижная игра «Вышибалы», итог учебной четверти.	своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы».	цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности.		
--	-----------------	----------	---	--	--	--	---	--	--	--

### II четверть – 24 часа

1	Перекаты.	Комбини рованный	Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки и перекатов, подвижной игры «Удочка».	Разминка на матах, группировка и перекаты, подвижная игра «Удочка».	Иметь представление о гимнастике, о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
2	Разновидност и перекатов.	Комбини рованный	Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки на матах, подвижной игры «Удочка», закрепление техники выполнения группировки, ознакомление с разновидностями перекатов.	Разминка на матах, подвижная игра «Удочка», группировка, перекаты.	Иметь представление о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки		

								самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
3	Техника выполнения кувырка вперед.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки на матах, повторение переката, подвижной игры «Удочка», разучивание техники кувырка вперед.	Разминка на матах, перекаты, подвижная игра «Удочка», кувырок вперед.	Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности		
4	Кувырок вперед.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки на матах, повторение выполнения перекатов, кувырка вперед, разучивание подвижной игры «Успей убраться».	Разминка на матах, перекаты, кувырок вперед, подвижная игра «Успей убраться».	Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, об осанке и факторах, влияющих на ее изменение, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Успей убраться».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности		
5	Стойка на лопатках. Мост.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки».	Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и		

						подвижную игру «Волшебные елочки».	достижения результата.	личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни.		
6	Стойка на лопатках, мост – совершенство вание.	Комбини рованный	Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения кувырка вперед.		Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни.		
7	Стойка на лопатках. Мост. Ласточка.	Комбини рованный	Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, ласточка, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения кувырка вперед.		Иметь представление о технике выполнения стойки на лопатках и мост, ласточка.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающихконструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
8	Лазанье по гимнастическ ой стенке.	Комбини рованный	Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, совершенствовани е техники выполнения стойки на голове.	Разминка на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойка на голове.	Иметь представление о лазанье по гимнастической стенке, выполнять разминку с гимнастическими кольцами и игровые упражнения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений		

								о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
9	Перелезание на гимнастической стенке.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания.	Разучивание разминки с гимнастическими палками, техники перелезания на гимнастической стенке, совершенствовани е техники кувырка вперед, стойки на голове.	Разминка с гимнастическим и палками, перелезание на гимнастической стенке, кувырок вперед, стойка на голове.	Иметь представление о сердце и кровеносных сосудах, об их значении для здоровья человека, выполнять игровые и разминочные упражнения, уметь лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на голове.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни		
10	Висы на перекладине.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания.	Повторение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, разучивание различных висов на перекладине.	Разминка с гимнастическим и палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, висы на перекладине	Иметь представление о том, что такое висы и какие они бывают, уметь лазать по гимнастической стенке, проводить разминку с гимнастическими палками и подвижную игру «У дочка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
11	Круговая тренировка.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного задания.	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки.	Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка.	Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке,	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость,		

						организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на вниманиe.	поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
12	Прыжки со скакалкой.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель».	Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель».	Иметь представление о том, что такое скакалка и какие упражнения с ней можно выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
13	Прыжки в скакалку.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель», разучивание прыжков в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель», прыжки в скакалку.	Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
14	Круговая тренировка.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки со скакалками, круговой тренировки, разучивание подвижной игры «Береги предмет».	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Береги предмет».	Иметь представление о том, что такое круговая тренировка, о ее позитивном влиянии на развитие человека – физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, выполнять разминку со скакалками,	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и		

						играть в подвижную игру «Береги предмет».		личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
15	Эстафеты со скакалкой.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разминка со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой.	Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
16	Подвижная игра Осада города	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение подвижной игры «Осада города».	Подвижная игра «Осада города».	Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
17	Глаза закрывай упражнение начинай	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с закрытыми глазами Проведение упражнений с мячом ведение мяча броски ловля перебрасывание разучивание подвижной игры Ночная охота	Подвижная игра Ночная охота.	Знать как проводится разминка с закрытыми глазами как выполняются ведение мяча в движении его ловля и броски как играть в подвижную игру что ощущает человек когда у него отсутствует зрение	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
18	Вращение обруча.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с обручами, совершенствование упражнений на кольцах, повторение комбинации на кольцах, подвижной игры, «Попрыгунчики-воробушки».	Разминка с обручами, упражнения на кольцах, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	Иметь представление об обруче, о том, какие упражнения можно с ним делать, выполнять разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

19	Обруч: учимся им управлять.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки с обручами, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки», совершенствовани е комбинации на кольцах.	Разминка с обручами, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	Иметь представление об упражнениях с обручем, выполнять упражнения на кольцах, разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
20	Круговая тренировка.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки.	Разминка с массажными мячами, круговая тренировка.	Иметь представление о массажных мячах, о том, какие упражнения можно с ним выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
21	Круговая тренировка.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки.	Разминка с массажными мячами, круговая тренировка.	Выполнять упражнения с массажными мячами, разминку с ними, уметь проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
22	Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения.	Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке, игровое упражнение.	Знать как проводится, разминка на матах с резиновыми кольцами.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
23	Лазанье по	Комбини	Здоровьесбере	Проведение	Разминка на	Знать как проводится,	Принимать и сохранять	Осознавать мотивы		

	гимнастической стенке.	рованный	жения, развивающего и индивидуально-личностного обучения.	разминки на матах с резиновыми кольцами. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игровое упражнения на матах.	матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке, игровое упражнение.	разминка на матах с резиновыми кольцами.	цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
24	Обобщение тем гимнастики с элементами акробатики.	Контрольный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Совершенствование техники гимнастики с элементами акробатики.	Техника выполнения элементов гимнастики.	Уметь выполнять лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках, «мост», разновидности перекатов.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни.		

### III четверть – 27 часов

1 2	Организационно-методические требования на уроках, посвященной лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Изучение нового материала. Знакомство с лыжами. Ступающий шаг.	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг. Разминка в кругу.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
--------	---	---------------------------	--	--	---	---	---	---	--	--

3 4	Скользящий шаг на лыжах без палок.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользющего шага на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользющего шага на лыжах без палок.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользким шагом без палок.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
5 6	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользющего шага на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользющего шага на лыжах с палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользким шагом без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
7 8	Скользящий шаг на лыжах с палками.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользющего шага на лыжах с палками.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользющего шага на лыжах с палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности		

							ступающим шагом и скользящим шагом с палками.	за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.		
9	Поворот переступанием на лыжах с палками	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение техники ступающего и скользящего шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок и с палками; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользящего шага на лыжах с палками; поворотов переступанием на лыжах с палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.		
10	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Совершенствование техники ступающего и скользящего шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. Проверка выносливости при прохождении дистанции 1 км.	Скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками; прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км; знать технику выполнения скользящего шага, поворота с лыжными палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользящим шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. Уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.		

11	Скользкий шаг на лыжах «змейкой»	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном.	Скользкий лыжный шаг с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
12	Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение различных шагов на лыжах с палками, без палок. Совершенствование техники торможения падением.	Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и без палок; торможение падением.	Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь выполнять различные лыжные ходы, тормозить падением.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
13 14 15	Висы на перекладине	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Ознакомление детей разминки с гимнастическими палками, лазание и перелезание на гимнастической стенке, разучивание подвижной игры «Удочка».	Разучивание разминки гимнастическим и палками, лазание и перелезание на гимнастической стенке. Разучивание различных висов на перекладине.	Иметь представление, что такое вис, как проводится разминка с гимнастическими палками, перелезание на гимнастической стенке, выполнять различные висы, уметь играть в подвижную игру.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности		

					Разучивание подвижной игры «Удочка».			за свои поступки.		
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Контроль ный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Разучивание разминки на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Знать как проводятся разминка направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни.		
17	Тестирование виса на время	Контроль ный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Тестирование виса на время.	Тестирование виса на время. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на		

								безопасный, здоровый образ жизни.		
18	Круговая тренировка ведения мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с набивными мячами, проведение круговой тренировки.	Проведение разминки с набивными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.	Знать что такое круговая тренировка, правила проведения круговой тренировки. Подвижная игра по желанию учеников.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
19	Круговая тренировка ведения мяча в движении	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячом.	Проведение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами.	Знать что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
20	Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячом	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий, эстафеты с мячом.	Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий, эстафеты с мячом.	Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		

21	Прохождение усложненной полосы препятствий.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки на гимнастической скамейке, подвижной игры «Белочка-защитница», выполнение прохождения усложненной полосы препятствий.	Разминка на гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница», усложненная полоса препятствий.	Знать, что такое полоса препятствий и возможности ее прохождения, играть в подвижную игру «Белочка-защитница», выполнять разминку на гимнастических скамейках.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
22 23	Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячом, техники бросков и ловли мяча в парах, подвижной игры «Котел».	Разминка с мячом, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Котел».	Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Котел».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям.		
24	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Разучивание разминки на гибкость, подвижной игры «Собачки», проведение тестирования наклона вперед из положения сидя.	Разминка на гибкость, подвижная игра «Собачки», тестирование наклона вперед из положения сидя.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Собачки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
25	Тестирование	Контроль	Здоровьесбере	Разминка,	Разминка на	Знать как проводятся	Принимать и сохранять	Проявлять		

	поднимания туловища из положения, лежа на спине	ный	жения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	направленная на развитие гибкости.	развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек., подвижная игра «Волк во рву».	разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища, понимать правила подвижной игры.	цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
26	Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки в парах, бросков мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Забросай противника мячами».	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами».	Иметь первоначальные представления о волейбольной сетке, упражнениях, которые можно проводить с ее помощью, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты		
27	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки в парах, техники бросков мяча через волейбольную сетку на точность, подвижной игры «Забросай противника мячами».	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Забросай противника мячами».	Иметь представление о точности бросков при игре через волейбольную сетку, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты		

#### IV четверть – 24 часа

1	Развитие скоростных способностей беговые упражнения	Обучение	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Ловишки».	Разминка в движении, строевые команды, правила подвижной игры «Ловишки».	Наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – быстроты, выполнять разминку в движении, играть в	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Осознавать личностный смысл учения, принимать роль обучающихся.		
---	---	----------	--	--	--	---	--	---	--	--

						подвижную игру «Ловишки».				
2	Прыжки в скакалку	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки со скакалкой, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель».	Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель».	Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
3	Тестирование прыжка через скакалку	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Повторение разминки со скакалкой, тестирование прыжков через скакалку, подвижной игры «Шмель».	Тестирование прыжка через скакалку, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель».	Иметь представление о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
4	Круговая тренировка Техника челночного бега	Обучение	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение выполнения строевых команд, разучивание разминки в движении, ознакомление с техникой челночного бега, разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки».	Разминка в движении, строевые команды, челночный бег, подвижная игра «Прерванные пятнашки».	Иметь представление о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, понимать правила и играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.		
5	Тестирование челночного бега 3 на 10 м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков	Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3*10 м, разучивание	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Бросай далеко,	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты,	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать		

			самодиагностики.	подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	собирай быстрее».	скоростной выносливости, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
6 7	Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки.	Разминка с массажными мячами, круговая тренировка.	Выполнять упражнения с массажными мячами, разминку с ними, уметь проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
8 9	Прохождение полосы препятствий	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий.	Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий.	Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
10	Техника прыжка	Обучение	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Бегуны-прыгуны».	Разминка прыжков на одной ноге, на двух ногах. Уметь играть в подвижную игру «Бегуны-прыгуны».	Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.	Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		

							значение в жизни человека			
11	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Бегуны-прыгуны».	Беговая разминка, прыжок в длину с места – тестирование, повторение подвижной игры «Бегуны-прыгуны».	Знать, как проводится тестирование прыжка в длину с места.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
12	Ведение мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки с мячом, совершенствование техники ловли и бросков мяча, разучивание техники ведения мяча, подвижной игры «Охотники и утки».	Разминка с мячом, ловля и броски мяча, ведение мяча, подвижная игра «Охотники и утки».	Знать, как проводится разминка с мячом, подвижная игра «Охотники и утки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
13	Ведение мяча в движении	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки с мячом, повторение ловли и броска мяча, разучивание техники ведения мяча в движении, ознакомление с различными эстафетами.	Разминка с мячом, ловля и броски мяча, ведение мяча в движении, эстафета.	Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами, выступать в эстафетах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение	Осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,		

							окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
14	Эстафеты с мячом	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, проведение эстафеты с мячом.	Разминка с мячом, ведение мяча, эстафета.	Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
15	Техника метания на точность	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», ознакомление с различными вариантами метания и бросков на точность.	Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание и броски на точность.	Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
16	Тестирование метания малого мяча в цель	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Проведение разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», проведение тестирования метания малого мяча	Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», тестирование метания малого мяча на точность.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – ловкости, координации движений, выполнять разминку с мешочками, играть в	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих,	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности		

				мяча на точность.		подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
17 18	Индивидуальная работа в парах	Обучение Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки с мячами, работа в парах.	Проведение упражнений с мячом. Ведение мяча, броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча, его ловля и броски в парах, как играть в подвижную игру.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
19 20	Броски и ловля мяча в парах	Обучение Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячом, техники бросков и ловли мяча в парах, подвижной игры «Котел».	Разминка с мячом, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Котел».	Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Котел».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям.		
21	Ведение мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки с мячом, совершенствование техники ловли и бросков мяча, разучивание техники ведения мяча, подвижной игры «Охотники и утки».	Разминка с мячом, ловля и броски мяча, ведение мяча, подвижная игра «Охотники и утки».	Иметь представление о технике ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений с мячами и подвижной игры «Охотники и утки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством	Осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,		

							учета интересов сторон и сотрудничества.	развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
22	Ведение мяча в движении	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки с мячом, повторение ловли и броска мяча, разучивание техники ведения мяча в движении, ознакомление с различными эстафетами.	Разминка с мячом, ловля и броски мяча, ведение мяча в движении, эстафета.	Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами, выступать в эстафетах.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
23 24	Эстафеты с мячом	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, проведение эстафеты с мячом.	Разминка с мячом, ведение мяча, эстафета.	Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		

## Календарно – тематическое планирование по адаптивной физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю

№ урока	Тема урока	Тип урока	Технологии	Решаемые проблемы	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Планируемые результаты			Дата	
						Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	План	Факт
<b>I четверть – 24 часа</b>										
<i>Знания о физической культуре.</i>										
1	Организационно-методические указания.	Комбинированный	Здоровьесбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания.	Ознакомление учеников с организационно-методическими указаниями, применяемыми на уроках физической культуры, разучивание подвижной игры «Ловишки».	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, подвижная игра «Ловишка».	Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках физической культуры, правила подвижной игры «Ловишки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Принимать роль обучающихся, проявлять доброжелательность.		
<i>Легкая атлетика.</i>										
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Разучивание разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение правил подвижной игры «Ловишки».	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, строевые команды, правила подвижной игры «Ловишки».	Иметь представление о том, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – быстроты, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Ловишки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	Осознавать личный смысл учения, принимать роль обучающихся.		
3	Техника челночного бега.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение выполнения строевых команд, разучивание разминки в движении, ознакомление с техникой челночного бега, разучивание подвижной игры «Прерванные пятнашки».	Разминка в движении, строевые команды, челночный бег, подвижная игра «Прерванные пятнашки».	Иметь представление о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, понимать правила и играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развивать навыки самостоятельности и сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях.		

4	Тестирование челночного бега 3*10 м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Ознакомление с понятием дистанция, разучивание разминки на месте, проведение тестирования челночного бега 3*10 м, повторение подвижной игры «Прерванные пятнашки».	Дистанция, разминка на месте, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Прерванные пятнашки».	Иметь представление о дистанции, ее значения для безопасности проведения занятий по физической культуре, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств и координации движений, выполнять разминку на месте, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности.		
5	Возникновение физической культуры и спорта.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Ознакомление учеников с возникновением физической культуры и спорта, разучивание разминки в движении, подвижной игры «Гуси-лебеди».	Разминка в движении, подвижная игра «Гуси-лебеди».	Иметь представление о том, как возникли физическая культура и спорт, знать правила русской народной подвижной игры «Гуси-лебеди», ее стихотворное сопровождение.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, следить правилам безопасного поведения.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки, направленную на развитие координации движений, проведение тестирования метания мешочка на дальность, повторение игры «Гуси-лебеди».	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование метания мешочка на дальность, игра «Гуси-лебеди».	Иметь представление о методике проведения тестирования мешочка на дальность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Осознавать личностный смысл учения, быть доброжелательными, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, следовать правилам безопасного поведения.		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Ознакомление с размыканием на руки в стороны, повторение разминки, направленную на развитие	Разминка, направленная на развитие координации движений, размыкание на руки в стороны,	Иметь представление об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной через подвижные игры, такие как «Горелки», выполнять разминку, направленную	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.		

				координации движений, разучивание русской народной подвижной игры «Горелки», проведение упражнения на внимание и равновесие.	русская народная подвижная игра «Горелки», упражнение на внимание и равновесие.	на развитие координации движений, играть в «Горелки».	распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.			
8	Олимпийские игры.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Ознакомление с олимпийскими символами и традициями, проведение разминки с мешочками, разучивание техники метания мешочка на дальность, подвижной игры «Колдунчики».	Олимпийские символы и традиции, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики».	Иметь представления об олимпийских символах и традициях, выполнять упражнения с мешочками, владеть техникой метания мешочков на дальность, играть в подвижную игру «Колдунчики».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сотрудничать со сверстниками, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни.		
9	Что такое физическая культура.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Раскрытие содержания понятия физическая культура, повторение разминки с мешочками, техники метания мешочка на дальность, подвижной игры «Колдунчики».	Содержания понятия физическая культура, разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Колдунчики».	Иметь представление о том, что такое физическая культура, владеть техникой метания мешочков на дальность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Колдунчики».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, находить выходы из спорных ситуаций, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни.		
10	Ритм и темп.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Ознакомление с понятиями ритм и темп, разучивание разминки в кругу, подвижной игры «Мышеловка», «Салки».	Ритм и темп, разминка в кругу, подвижная игра, «Салки», «Мышеловка».	Иметь представление о темпе и ритме, выполнять разминку в кругу, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и	Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		

							поведение окружающих.			
11	Подвижная игра Мышеловка.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки в движении, повторение игр «Салки», «Мышеловка».	Ритм и темп, разминка в движении, подвижные игры «Салки», «Мышеловка».	Оперировать понятиями ритм и темп, выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Мышеловка», «Салки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
12	Личная гигиена человека.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Ознакомление с понятием гигиена, повторение разминки в движении, разучивание техники высокого старта, подвижной игры «Салки с домиками».	Гигиена, разминка в движении, высокий старт, подвижная игра «Салки с домиками».	Иметь представление о понятии гигиена, о технике высокого старта, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Салки с домиками».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества.	Демонстрировать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный и здоровый образ жизни		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Разучивание разминки с малыми мячами, подвижной игры «Два мороза», проведение тестирования малого мяча на точность.	Разминки с малыми мячами, подвижная игра «Два мороза», тестирование малого мяча на точность.	Выполнять разминку с малыми мячами, иметь представления о том, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества – координации движений, играть в подвижную игру «Два мороза».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение	Разминки, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная	Иметь представление о том, как проводится сдача тестирования наклона вперед из положения стоя, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации,	Сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из		

			ки	подвижной игры «Два мороза», разучивание упражнения на запоминание временных отрезков.	игра «Два мороза», упражнения на запоминание временных отрезков.	развития физического качества – гибкости, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Два мороза».	определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов и сотрудничества.	спорных ситуаций.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка.	Разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка.	Иметь представление о том, как необходимо сдавать тестирование подъема из положения лежа за 30 с, навык запоминания временных отрезков, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и силы, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, сохранять установку на безопасное поведение.		
16	Тестирование прыжка в длину с места.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Ознакомление с внутренними органами человека, разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву»	Внутренние органы человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	Иметь представление о том, как проводится тестирование прыжка в длину с места, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни.		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Ознакомление учащихся со скелетом человека, повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования	Скелет человека, разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа,	Иметь представление о скелете человека, о правилах сдачи тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и		

				подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы».	подвижная игра «Охотник и зайцы».	качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы».		свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни.		
18	Тестирование виса на время.	Контроль ный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики	Ознакомление детей с мышечной системой человека, разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение тестирования виса на время, повторение подвижной игры «Охотник и зайцы».	Мышечная система человека, разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Охотник и зайцы».	Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни.		
19	Стихотворное сопровождение на уроках.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки со стихотворным сопровождением, подвижной игры «Кто быстрее схватит», «Совушка».	Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка».	Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям.		
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки со стихотворным сопровождением, подвижной игры «Кто быстрее схватит»,	Разминка со стихотворным сопровождением, подвижная игра «Кто быстрее схватит», «Совушка».	Иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто	Определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную		

	движений			«Совушка».		быстрее схватит», «Совушка».	адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	отзывчивость, сочувствовать другим людям.		
21	Ловля и броски мяча в парах.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города».	Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города».	Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
22	Подвижная игра «Осада города».	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячами, упражнений с мячом в парах, подвижной игры «Осада города».	Разминка с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижная игра «Осада города».	Иметь представление об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами – сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и		

							поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
23	Индивидуальная работа с мячом.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячами, проведение упражнения с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловлю мяча, проведение подвижной игры «Осада города».	Разминка с мячами, упражнение с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловля мяча, подвижная игра «Осада города».	Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Осада города».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности.		
24	Школа укрощения мяча.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки с мячом, проведение упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловлю мяча, разучивание подвижной игры «Вышибаль», подведение итога учебной четверти.	Разминка с мячом, упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловля мяча, подвижная игра «Вышибаль», итог учебной четверти.	Иметь представление о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Вышибаль».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности.		

## II четверть – 24 часа

1	Перекаты.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки на матах, техники выполнения группировки и перекатов, подвижной игры «Удочка».	Разминка на матах, группировка и перекаты, подвижная игра «Удочка».	Иметь представление о гимнастике, о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим		
---	-----------	-----------------	--	---	---	--	--	---	--	--

								людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
2	Разновидности перекатов.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки на матах, подвижной игры «Удочка», закрепление техники выполнения группировки, ознакомление с разновидностями перекатов.	Разминка на матах, подвижная игра «Удочка», группировка, перекаты.	Иметь представление о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
3	Техника выполнения кувырка вперед.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки на матах, повторение переката, подвижной игры «Удочка», разучивание техники кувырка вперед.	Разминка на матах, перекаты, подвижная игра «Удочка», кувырок вперед.	Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности		

4	Кувырок вперед.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки на матах, повторение выполнения перекатов, кувырка вперед, разучивание подвижной игры «Успей убраться».	Разминка на матах, перекаты, кувырок вперед, подвижная игра «Успей убраться».	Иметь представление о технике выполнения кувырка вперед, об осанке и факторах, влияющих на ее изменение, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Успей убраться».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности		
5	Стойка на лопатках. Мост.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки».	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки».	Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни.		
6	Стойка на лопатках Мост	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, стойки на лопатках и мост, подвижной игры «Волшебные елочки», совершенствование техники выполнения кувырка вперед.		Иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое стойка на лопатках и мост, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принимать социальную роль обучающегося, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни.		
7	Мост.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, мост, подвижной игры		Иметь представление о технике выполнения моста.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной		

				«Волшебные елочки», совершенствовани е техники выполнения кувырка вперед.			действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
8	Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, совершенствовани е техники выполнения стойки на голове.	Разминка на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке, стойка на голове.	Иметь представление о лазанье по гимнастической стенке, выполнять разминку с гимнастическими кольцами и игровые упражнения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе		
9	Перелезание на гимнастической стенке.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с гимнастическими палками, техники перелезания на гимнастической стенке, совершенствовани е техники кувырка вперед, стойки на голове.	Разминка с гимнастическим и палками, перелезание на гимнастической стенке, кувырок вперед, стойка на голове.	Иметь представление о сердце и кровеносных сосудах, об их значении для здоровья человека, выполнять игровые и разминочные упражнения, уметь лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на голове.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, следовать установке на безопасный и		

10	Висы на перекладине.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, разучивание различных висов на перекладине.	Разминка с гимнастическим и палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, висы на перекладине	Иметь представление о том, что такое висы и какие они бывают, уметь лазать по гимнастической стенке, проводить разминку с гимнастическими палками и подвижную игру «У дочка».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
11	Круговая тренировка.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки.	Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка.	Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
12	Прыжки со скакалкой.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель».	Разминка со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель».	Иметь представление о том, что такое скакалка и какие упражнения с ней можно выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
13	Прыжки в	Комбини	Здоровьесбере	Повторение	Разминка со	Иметь представление о	Принимать и сохранять	Осознавать мотивы		

	скакалку.	рованный	жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	разминки со скакалками, прыжков со скакалкой, подвижной игры «Шмель», разучивание прыжков в скакалку.	скакалками, прыжки со скакалкой, подвижная игра «Шмель», прыжки в скакалку.	прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель».	цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
14 15	Круговая тренировка.	Комбини рованный	Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки со скакалками, круговой тренировки, разучивание подвижной игры «Береги предмет».	Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Береги предмет».	Иметь представление о том, что такое круговая тренировка, о ее позитивном влиянии на развитие человека – физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное, выполнять разминку со скакалками, играть в подвижную игру «Береги предмет».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
16	Вращение обруча.	Комбини рованный	Здоровьесбере жения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с обручами, совершенствовани е упражнений на кольцах, повторение комбинации на кольцах, подвижной игры, «Попрыгунчики-воробушки».	Разминка с обручами, упражнения на кольцах, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	Иметь представление об обруче, о том, какие упражнения можно с ним делать, выполнять разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

17	Обруч: учимся им управлять.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки с обручами, подвижной игры «Попрыгунчики-воробушки», совершенствовани е комбинации на кольцах.	Разминка с обручами, подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки».	Иметь представление об упражнениях с обручем, выполнять упражнения на кольцах, разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
18	Круговая тренировка.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с массажными мячами, проведение круговой тренировки.	Разминка с массажными мячами, круговая тренировка.	Иметь представление о массажных мячах, о том, какие упражнения можно с ним выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводить круговую тренировку, организовывать подвижные игры.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
19	Подвижные игры	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение подвижных игр.	Подвижные игры.	Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
20	Подвижная игра Осада города	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение подвижной игры «Осада города».	Подвижная игра «Осада города».	Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
21	Подвижная игра Ночная охота	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение подвижной игры «Ночная охота».	Подвижная игра «Ночная охота».	Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
22	Лазанье по гимнастическ	Комбинированный	Здоровьесбережения,	Проведение разминки на матах	Разминка на матах с	Знать как проводится, разминка на матах с	Принимать и сохранять цели и задачи учебной	Осознавать мотивы учебной деятельности		

	ой стенке.		развивающего и индивидуально-личностного обучения.	с резиновыми кольцами. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.	резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке, игровое упражнение.	резиновыми кольцами.	деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
23	Лазанье по гимнастической стенке.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего и индивидуально-личностного обучения.	Проведение разминки на матах с резиновыми кольцами. Проведение лазанья по гимнастической стенке, игрового упражнения на матах.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке, игровое упражнение.	Знать как проводится, разминка на матах с резиновыми кольцами.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
24	Обобщение тем гимнастики с элементами акробатики.	Контрольный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Совершенствование техники гимнастики с элементами акробатики.	Техника выполнения элементов гимнастики.	Уметь выполнять лазить по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках, «мост», разновидности перекатов.	Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности, следовать установке на здоровый образ жизни.		

### III четверть – 30 часов

1 2	Организационно-методические требования на уроках, посвященной лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Изучение нового материала. Знакомство с лыжами. Ступающий шаг.	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг. Разминка в кругу.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и		
--------	---	---------------------------	--	--	---	---	---	---	--	--

	без палок						передвигаться на лыжах ступающим шагом.	личной ответственности за свои поступки. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
3 4	Скользящий шаг на лыжах без палок.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользкого шага на лыжах без палок.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользкого шага на лыжах без палок.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользким шагом без палок.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
5 6	Ступающий шаг на лыжах с палками.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользкого шага на лыжах без палок. Разучивание ступающего шага на лыжах с палками.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользкого шага на лыжах без палок, ступающего шага с палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользким шагом без палок, передвигаться на лыжах ступающим шагом с палками.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		

7 8	Скользящий шаг на лыжах с палками.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание переноски лыж под рукой. Повторение техники ступающего шага. Разучивание скользющего шага на лыжах с палками.	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользкий лыжный шаг с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользющего шага на лыжах с палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользким шагом с палками.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
9	Поворот переступанием на лыжах с палками	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение техники ступающего и скользкого шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками.	Ступающий лыжный шаг без палок и с палками; скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок и скользкого шага на лыжах с палками; поворотов переступанием на лыжах с палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах ступающим шагом и скользким шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
10	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Совершенствование техники ступающего и скользкого шага, без палок и с палками. Разучивание техники поворота переступанием на лыжах с палками. Проверка	Скользкий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками; прохождение дистанции 1 км на лыжах.	Узнать возможности своего организма с помощью прохождения дистанции 1 км; знать технику выполнения скользкого шага, поворота с лыжными палками.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь переносить лыжи, и передвигаться на лыжах	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности		

				выносливости при прохождении дистанции 1 км.			ступающим шагом и скользящим шагом с палками; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками. Уметь проходить на лыжах дистанцию 1 км.	за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
11	Скользящий шаг на лыжах «змейкой»	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой». Знакомство с биатлоном.	Скользящий лыжный шаг с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.	Знать, как выполняется скользящий шаг на лыжах «змейкой»; знать вариант биатлонного упражнения.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь передвигаться «змейкой» на лыжах и метать на точность.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
12	Контрольный урок по лыжной подготовке	Контрольный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение различных шагов на лыжах с палками, без палок. Совершенствование техники торможения падением.	Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и без палок; торможение падением.	Узнать, как проводятся занятия по лыжной подготовке.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. Уметь выполнять различные лыжные ходы, тормозить падением.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.		

13	Ловля и броски волейбольного и баскетбольного мяча в парах	Изучение нового материала	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки с мячами.	Проведение упражнений с мячами и упражнений с мячом в парах. Разучивание подвижной игры «Осада города».	Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячом в парах и подвижная игра.	Слушать и слышать друг друга, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Уметь повторить упражнения с мячом.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
14	Школа укрощения мяча	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разминка с мячами.	Упражнения с мячами, ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру.	Слушать и слышать друг друга, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Уметь повторить упражнения с мячом.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
15	Глаза закрывай упражнение начинай	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки с закрытыми глазами.	Проведение упражнений с мячом, ведение мяча, броски, ловля, перебрасывание; разучивание подвижной игры «Ночная охота».	Знать, как проводится разминка с закрытыми глазами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру.	Слушать и слышать друг друга, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Уметь повторить упражнения с мячом с закрытыми глазами, что ощущает человек, когда у него отсутствует зрение.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		
16	Ловля и броски волейбольного и баскетбольного мяча в парах	Повторение изученного	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разучивание разминки с мячами.	Проведение упражнений с мячами и упражнений с мячом в парах. Разучивание подвижной игры «Осада города».	Знать, как проводится разминка с мячами, упражнения с мячом в парах и подвижная игра.	Слушать и слышать друг друга, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Уметь повторить упражнения с мячом.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.		

17	Школа укрощения мяча Подвижная игра Мышеловка	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания	Разминка с мячами. ОРУ в движении. Инструктаж по ТБ.	Разучивание ОРУ в движении. Разучивание подвижной игры «Мышеловка».	Знать, как проводится разминка с мячами, как выполняются ведение мяча в движении, его ловля и броски, как играть в подвижную игру. Корректировка техники выполнения упражнений, индивидуальный подход.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
18	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Разучивание разминки на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Знать как проводятся разминка направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; понимать правила подвижной игры.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на безопасный, здоровый образ жизни.		
19	Тестирование виса на время	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Тестирование виса на время.	Тестирование виса на время. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Охотник и зайцы».	Иметь представление о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств – силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, сохранять установку на		

								безопасный, здоровый образ жизни.		
20	Круговая тренировка ведения мяча (баскетбольного)	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с набивными мячами, проведение круговой тренировки.	Проведение разминки с набивными мячами, круговой тренировки, подвижных игр по желанию учеников.	Знать что такое круговая тренировка, правила проведения круговой тренировки. Подвижная игра по желанию учеников.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
21	Круговая тренировка ведения мяча в движении	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячом.	Проведение разминки с мячом, разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами.	Знать что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячами, правила проведения эстафет.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
22	Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячом	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий, эстафеты с мячом.	Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий, эстафеты с мячом.	Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		

23	Прохождение усложненной полосы препятствий.	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки на гимнастической скамейке, подвижной игры «Белочка-защитница», выполнение прохождения усложненной полосы препятствий.	Разминка на гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница», усложненная полоса препятствий.	Знать, что такое полоса препятствий и возможности ее прохождения, играть в подвижную игру «Белочка-защитница», выполнять разминку на гимнастических скамейках.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Освоить социальную роль обучающегося, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
24	Броски и ловля мяча в парах	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мячом, техники бросков и ловли мяча в парах, подвижной игры «Котел».	Разминка с мячом, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Котел».	Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Котел».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, осуществлять социальные функции обучающегося, уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям.		
25	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Разучивание разминки на гибкость, подвижной игры «Собачки», проведение тестирования наклона вперед из положения сидя.	Разминка на гибкость, подвижная игра «Собачки», тестирование наклона вперед из положения сидя.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Собачки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
26	Тестирование	Контроль	Здоровьесбере	Разминка,	Разминка на	Знать как проводятся	Принимать и сохранять	Проявлять		

	поднимания туловища из положения, лежа на спине	ный	жения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	направленная на развитие гибкости.	развитие гибкости. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек., подвижная игра «Волк во рву».	разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища, понимать правила подвижной игры.	цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
27	Броски мяча через волейбольную сетку	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки в парах, бросков мяча через волейбольную сетку, подвижной игры «Забросай противника мячами».	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами».	Иметь первоначальные представления о волейбольной сетке, упражнениях, которые можно проводить с ее помощью, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты		
28	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки в парах, техники бросков мяча через волейбольную сетку на точность, подвижной игры «Забросай противника мячами».	Разминка в парах, броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Забросай противника мячами».	Иметь представление о точности бросков при игре через волейбольную сетку, выполнять разминку в парах, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты		
29	Эстафеты с мячом	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки с мячом, эстафеты с мячом.	Разминка с мячом, ведение мяча в движении, эстафеты с мячом.	Знать, что такое ведение мяча в движении, инструктаж по ТБ.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,		

							адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		
30	Подвижные игры с мячом	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Повторение разминки с мячом, эстафеты с мячом, подведение итога учебной четверти.	Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, подвижная игра «Охотники и утки», Инструктаж по ТБ.	Знать, что такое ведение мяча в движении, инструктаж по ТБ.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.		

#### IV четверть – 24 часа

1	Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки.	Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка.	Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
2	Прохождение полосы препятствий	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки на гимнастической скамейке, выполнение прохождения полосы препятствий.	Разминка на гимнастической скамейке, полоса препятствий.	Иметь представление о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		

3	Техника прыжка	Обучение	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки, прыжок в длину с места. Подвижная игра «Бегуны-прыгуны».	Разминка прыжков на одной ноге, на двух ногах. Уметь играть в подвижную игру «Бегуны-прыгуны».	Знать технику выполнения прыжка, правила техники безопасности при выполнении прыжков.	Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях		
4	Тестирование прыжка в длину с места	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Проведение беговой разминки, тестирования прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Собачки».	Беговая разминка, прыжок в длину с места, подвижная игра «Собачки».	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, выполнять беговую разминку, играть в подвижную игру «Собачки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
5	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Проведение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка.	Разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Волк во рву», повторение упражнения на запоминание временного отрезка.	Иметь представление о том, как необходимо сдавать тестирование подъема из положения лежа за 30 с, навык запоминания временных отрезков, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств – быстроты и силы, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.	Сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, сохранять установку на безопасное поведение.		

6	Техника метания на точность разные предметы	Обучение	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», ознакомление с различными вариантами метания и бросков на точность.	Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание и броски на точность.	Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
7	Техника метания на точность	Обучение	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с мешочками, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове», ознакомление с различными вариантами метания и бросков на точность.	Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание и броски на точность.	Иметь первоначальное представление о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
8	Техника метания мяча вдаль	Обучение	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки с мешочками, метание мяча вдаль, подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»,	Разминка с мешочками, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове», метание мяча вдаль.	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – ловкости, координации движений, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
9	Русская народная подвижная игра Горелки	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, подвижная игра «Горелки».	Разминка с мячом, уметь играть в подвижную игру «Горелки».	Знать что такое ведение мяча, инструктаж по ТБ.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и		

							учета интересов сторон и сотрудничества.	свободе.		
10	Беговые упражнения	Обучение	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение разминки в движении, разучивание беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики».	Разминка в движении, правильно выполнять беговые упражнения, уметь играть в п/и «Колдунчики»	Иметь представление о значении беговых упражнений для укрепления здоровья, выполнять разминку в движении, играть в п/и.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
11 12	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Строевые упражнения, повороты на право, налево, разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, п/и «Ловишка».	Уметь выполнять строевые упражнения, повороты на право, налево, разминку в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Отличать где право, а где лево, уметь выполнять разминку в движении, понимать правило тестирования бега на 30 м с высокого старта, выполнять инструктаж по ТБ.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
13 14	Тестирование челночного бега 3 на 10 м	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Проведение разминки в движении, тестирования челночного бега 3*10 м, разучивание подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3*10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, скоростной выносливости, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		

15 16	Тестирование метания мешочка на дальность	Контрольный	Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий, развития навыков самодиагностики.	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, п/и «Охотники и утки».	Выполнять разминку с мешочками, тестирования метания мешочка на дальность.	Знать правило тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, правила инструктажа по ТБ, уметь играть в п/и «Охотники и утки».	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
17	Командная подвижная игра Хвостики	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение подвижной игры «Хвостики».	Подвижная игра «Хвостики», инструктаж по ТБ.	Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
18	Подвижная игра Вышибалы через сетку	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разминка с мячом, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	Подвижная игра «Вышибалы через сетку», инструктаж по ТБ.	Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
19	Командные подвижные игры	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Подвижные игры, инструктаж по ТБ.	Подвижные игры, инструктаж по ТБ.	Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
20	Подвижная игра с мячом	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разминка с мячом, броски и ловля мяча различными способами, п/и «Охотники и утки».	Разминка с мячом, уметь выполнять броски и ловлю мяча различными способами.	Знать что такое ведение мяча, инструктаж по ТБ, знать п/и.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
21	Эстафеты с мячом	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения,	Разучивание разминки с мячом, совершенствование техники ведения	Разминка с мячом, ведение мяча, эстафета.	Владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, осуществлять взаимный	Осознавать мотивы учебной деятельности и личный смысл учения, осуществлять		

			коллективного выполнения задания.	мяча, проведение эстафеты с мячом.			контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	социальные функции обучающегося, видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		
22	Подвижные игры	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Проведение подвижных игр.	Подвижные игры.	Уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		
23	Круговая тренировка	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки.	Разминка с гимнастическим и палками, круговая тренировка.	Иметь представление о специальных упражнениях для сохранения хорошего здоровья, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни.		
24	Командные подвижные игры	Комбинированный	Здоровьесбережения, развивающего обучения, коллективного выполнения задания.	Подвижные игры, инструктаж по ТБ.	Подвижные игры, инструктаж по ТБ.	Знать правило проведения подвижных игр, выполнять инструктаж по ТБ.	Определять общие цели и пути их достижения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	Проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, сотрудничать со сверстниками.		

