

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 «А» классе
3 часа в неделю (102 часа в год)**

№ урока	сроки	ТЕМА УРОКА	Тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)			
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД
Знания о физической культуре (4ч.)								
1		Правила ТБ во время занятий физической культурой		Знать - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
2		Зарождение физической культуры на территории Древней Руси		Знать: -Пересказывать тексты по истории физической культуры.	История развития физической культуры	Способы развития физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения
3		Символика и ритуал проведения Олимпийских игр		Знать: -символику и ритуал проведения Олимпийских игр	Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы	Осуществляют продуктивно взаимодействие между сверстниками и педагогами	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли

4		Физическое развитие и физическая подготовка		Знать: -показатели физического развития - показатели физической подготовки	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения
Способы физкультурной деятельности (6 ч.)								
5		Правила составления комплексов ОРУ		Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
6		Контроль за состоянием организма по ЧСС		Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
7		Закаливание – обливание, душ		Правила проведения закаливающих процедур.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с	Связь развития физической культуры с развитием систем организма	Измерение длины и массы тела, с родителями	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или

					их учетом			ошибочность
8		Профилактика утомления		Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Понимание ценности человеческой жизни.	Измерение длины и массы тела, с родителями	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность
9		Игры и развлечения в зимнее время года		Привести пример летних игр, знать различие между зимними и летними играми	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Контролировать температуру своего тела		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
10		Игры и развлечения в летнее время года		Привести пример зимних игр, знать различие между зимними и летними играми	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры
Легкая атлетика (14 ч.)								
11		Ходьба с изменением длины и частоты шагов		Знать: - ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе	Осваивать самостоятельно технику. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по ЧСС	Демонстрировать вариативное выполнение упр. в ходьбе	Взаимодействуют со сверстниками во время пеших прогулок	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения

				под звуковые сигналы - сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3-4 препятствий		различных формах занятий по физ.		
12		Техника бега с изменением направления движения		Знать: - технику бега с изменением направления движения по указанию учителя; - бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра	Осваивать самостоятельно технику.	Демонстрировать вариативно выполнение упр. в ходьбе. Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. Уметь описывать технику выполнения беговых упр.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.
13		Равномерный, медленный бег до 5 мин		Знать: - равномерный, медленный бег до 5 мин - кросс по слабопересеченной местности до 1км - бег в чередовании с ходьбой до 150м.	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.	Демонстрировать вариативно выполнение беговых упражнений	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Объективно оценивать свои умения.
14		Бег в чередовании с ходьбой до 150м		Знать: - бег в коридорчике 30-	Стремление преодолевать себя. Проявлять упорство	Умение контролировать	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Самостоятельно оценивать свои

				40см из различных и.п., с изменением скорости, с	и выносливость.	скорость, ускоряться.	освоения беговых упражнений	физические возможности.
15		Челночный бег 3*10м		Знать: - бег с высоким подниманием бедра;	Стремление к физическому развитию.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения
16		Прыжки с поворотом на 180 градусов		Знать: - длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см, с высоты до 60см, - в высоту с 4-5 шагов разбега, - многократные (до 10 прыжков)	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Совершенствовать навыки в прыжках	Описывать технику выполнения прыжков, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения
17		Прыжок с места		Знать: - технику выполнения прыжка в длину с места; - правила игры «Прыжки через верёвочку»	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения
18		Прыжки со скакалкой.		Знать: - на одной, на двух ногах на месте - с поворотом на	Развивать координационные способности.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе

				180, по разметкам; - прыжки на двух ногах через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые до 8 прыжков;				освоения
19		Метание мяча с места на дальность		Знать: - метание мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и на заданное расстояние;	Развивать координационные способности.	Осваивать двигательные действия при работе с м/мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.
20		метания малого мяча в цель горизонтальную цель		Знать: - технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4-5м	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.

21		метания малого мяча в вертикальную цель		Знать: -технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4-5м	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.
22		Метание набивного мяча		Знать: - технику выполнения метания набивного мяча	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании набивного мяча	Совершенствовать технику метания набивного мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча.
23		Бег по размеченным участкам дорожки		Знать: -бег с изменением направления; - бег в колонне.	Развивать скорость, выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
24		Эстафеты с бегом.		Знать: -бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; -передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.

Подвижные игры (10 ч)

25		Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.		. Знать: -необходимость соблюдения правил игры;	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.
26		Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.		. Знать: -необходимость соблюдения правил игры; -умение работать (играть) в команде.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.
27		Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.		Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет
28		Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.		Знать: -Составление режима дня и правила личной гигиены	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.
29		Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с		Знать: -значение закалывания; влияние на	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально

		палками.		здоровье человека	чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	игровой деятельности с их учетом		яркой форме.
30		Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.		Знать: -правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; -Для чего нужны физические упражнения	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.
31		Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.		Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет
32		Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.		Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.

33		Игра «Передал - садись»		Знать: - правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и менять направлена при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.
34		Игры народов Поволжья		Знать: - правила игры; - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность.	Стремиться найти свою стратегию в игре.	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме.
Гимнастика с основами акробатики (27ч)								
35		Группировка. Перекаты в группировке.		Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики
36		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		Знать: - перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед;	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

						разученных упражнений		
37		Кувырок назад в упор присев		Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
38		Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.		Знать: - пережаты в группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед; - стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности
39		Кувырок вперед.		Знать -технику выполнения кувырка вперед; -Технику выполнения кувырка назад, ноги через плечо	Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых г/упр, анализировать их технику.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

						разученных упражнений		
40		2-3 кувырка вперед слитно		Знать: - перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед;	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Находить ошибки, уметь их испра	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
41		Стойка на лопатках		Знать: - стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
42		Мост из положения лежа на спине.		Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях

43		Акробатическая комбинация		Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
44		Вис стоя и лежа.		Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.
45		Вис на согнутых руках.		Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Знать о правилах поведения и техники безопасности	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Технически правильно выполнять действия.
46		Подтягивания в висе.		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Развитие гибкости, ловкости.	Описывают технику акробатических упр. и составляют акробатические	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых г/упр, анализировать их технику	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

						комбинации из числа разученных упражнений		
47		Гимнастическая комбинация на низкой перекладине		Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности
48		Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
49		Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).		Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Соблюдать правила техники безопасности
50		Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м		Комплексы упражнений на развитие координации	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки

51		Комбинация на бревне		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. здоровья.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
52		Лазание по канату.		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закаливания для укрепления здоровья.	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых г/упр, анализировать их технику	Соблюдать правила техники безопасности
53		Лазание по канату. Отработка умений		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
54		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Развитие гибкости, ловкости.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических	Соблюдать правила техники безопасности

						её результаты	х упражнений прикладной направленности	
55		Прыжки со скакалкой		Осваивать универсальные умения ловкость при прыжках. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед	Развитие гибкости, ловкости.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
56		Прыжки группами на длинной скакалке		Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами	Развитие ловкости, координации	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
57		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через	Совершенствовать характеризовать и исправлять ошибки при выполнении	Проявлять качества силы, координации и	Умение аргументировать необходимость выполнения	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные

				гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	двигательных действий	ошибки
58		Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
59		Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки		Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Соблюдать правила техники безопасности

				перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.		направленности		
60		Переноска партнера в парах.		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей	Совершенствовать характеризовать и исправлять ошибки при выполнении	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений
61		Гимнастическая полоса препятствий.		Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	Развитие гибкости, ловкости.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Соблюдать правила техники безопасности

Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)								
62		Ловля и передача мяча на месте		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.
63		Ловля и передача мяча в движении.		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Проявлять внимание и ловкость во время ловли и передачи мяча	Осваивать технику передачи и ловли мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче и ловли мяча
64		Ведение мяча в движении шагом.		Излагать правила и условия проведения основных спортивных и подвижных игр.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
65		Ведение мяча в движении бегом.		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Проявлять внимание и ловкость во время ведения мяча	Осваивать технику ведения мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ведении мяча

66		Бросок двумя руками от груди.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Проявлять внимание и ловкость во время броска мяча	Осваивать технику броска мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при броске мяча
67		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.		Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Проявлять внимание и координацию во время приема мяча	Совершенствовать технику приема мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при приеме мяча
68		Ловля и передача мяча на месте в квадратах.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Проявлять внимание и координацию во время приема мяча	Совершенствовать технику приема мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при приеме мяча
69		Ведение мяча с изменением направления.		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.	Проявлять внимание и ловкость во время ведения мяча	Осваивать технику ведения мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ведении мяча
70		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.		Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы

						постановки и решения проблемы.		поведения во время игры.
71		Ловля и передача мяча в движении в квадратах		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры
72		Ведение мяча с изменением скорости.		Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Формирование положительного отношения к учению	Выбор эффективных способов решения игровых действий	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры
Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)								
73		Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.		Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью;	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
74		Остановка скачком после ходьбы и бега.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Преобразовывать модели в соответствии с содержанием	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во	Принимать адекватные решения в условиях игровой

				подвижных игр.		учебного материала и поставленной учебной целью;	время подвижных игр.	деятельности.
75		Передача мяча подброшенного партнером		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
76		Во время перемещения по сигналу – передача мяча.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
77		Передача в парах		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча
78		Передачи у стены		Правила проведения подвижных игр во время занятий.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передаче мяча

							действий	
79		Прием снизу двумя руками.		Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	Проявлять внимание и координацию во время приема мяча	Совершенство вать технику приема мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при приеме мяча
80		Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.		Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передачи мяча
81		Многократные передачи в стену		Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	Проявлять внимание и координацию во время приема мяча	Совершенство вать технику приема мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при приеме мяча
82		Передачи в парах через сетку.		Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при передачи мяча

83		Двухсторонняя игра		Правила игры и техника безопасности	Достижение лично-значимых результатов в физическом совершенстве.	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
Подвижные игры на основе футбола (6 ч)								
84		Ведение мяча		Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	Проявлять внимание и ловкость во время ведения мяча	Осваивать технику ведения мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ведении мяча
85		Ведение мяча с ускорением		Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу.	Проявлять внимание и ловкость во время ведения мяча	Осваивать технику ведения мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ведении мяча
86		Удар по неподвижному мячу		Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному	Проявлять внимание и ловкость во время удара по мячу	Осваивать технику удара мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ударе по мячу

				мячу внутренней стороной стопы.				
87		Удар с разбега по катящемуся мячу		Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	Проявлять внимание и ловкость во время удара по мячу	Осваивать технику удара мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при ударе по мячу
88		Остановка катящегося мяча		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Проявлять внимание и ловкость во время остановки мяча	Осваивать технику остановки мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при остановке мяча
89		Тактические действия в защите		Тактические действия в защите.	Проявлять внимание и ловкость во время защитных действий	Осваивать защитную технику	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности при защитных упражнениях
Лёгкая атлетика (13ч)								
90		Встречная эстафета.		Знать: - бег с изменением направления; - бег в колонне. -соблюдать дистанцию	Развивать скорость, выносливость.	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений

91		Бег на результат (30 м).		Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.
92		Бег 60м		Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности
93		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы		Пробегать в равномерном темпе 4 минуты. Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.
94		Равномерный медленный бег (7 мин).		Знать: - понятия медленный, средний и	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения, контролировать	Уметь контролировать и управлять эмоциями при	Соблюдать правила техники безопасности

				<p>быстрый темп бега;</p> <p>- как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.</p>	<p>Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.</p>	<p>ть величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>выполнении физических сложных заданий.</p>	<p>при беге на длинные дистанции.</p>
95		Бег (8 мин). Развитие выносливости		<p>Знать:</p> <p>- понятия медленный, средний и быстрый темп бега;</p>	<p>Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.</p>
96		Кросс 1 км		<p>Знать:</p> <p>- как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.</p>	<p>Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.</p>	<p>Контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.</p>

97		Прыжок в длину с разбега.		Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
98		Прыжок в длину с места. Многоскоки.		Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальные умения во взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой.
99		Прыжок в высоту с прямого разбега		Знать: - прыжки на месте; - прыжки в движении; - спрыгивание, запрыгивание; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
100		Метание малого мяча с места на дальность		Знать правила поведения и технику безопасности на	Формирование социальной роли ученика. Формирование	Составление режима дня; знать правила личной	Взаимодействовать в парах при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности

				уроках физической культуры.	положительного отношения к учению	гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	метания малого мяча.	при метании малого мяча.
101		Метание в цель с 4-5 м.		Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность и дальность	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
102		Метание набивного мяча		Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствие м при физических нагрузках;	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.