

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

№ урок а	сроки	ТЕМА УРОКА	Тип урока	Планируемые результаты (предметные)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)			
					Личностные УУД	Познаватель- ные УУД	Коммуникати вные УУД	Регулятивн ые УУД
Знания о физической культуре (4ч.)								
1		Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси.		- 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 друг другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли
2		Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		Знать - Знать строевые команды. -Быть патриотичным	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Способы развития физических качеств.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения
3		Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений		Характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений

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 друг другу.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения
Способы физкультурной деятельности (3 ч.)								
5		Содержание комплекса утренней зарядки.		-Составлять комплекс утренней зарядки -Какие упражнения выполняются в первую очередь.	Выполнять зарядку каждое утро, перед приемом пищи	Подбор одежды и обуви для занятий дома .	Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание их обосновывать
6		Измерение частоты сердечных сокращений		Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Понимание ценности человеческой жизни.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки
7		Выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки		-Комплекс ОРУ для правильной осанки. -Измерять длину и массу тела и показатели осанки	Выполнять упражнения каждый день, для лучшего результата, следить за осанкой в школе за партой	Связь развития физической культуры с укреплением мышечного корсета	Измерение длины и массы тела, с родителями	Контролировать учебные действия
Легкая атлетика (14 ч.)								
8		Ходьба с изменением длины и частоты шагов		- ходьба с изменением длины и частоты шагов, с	Осваивать самостоятельно технику. Выбирать	Демонстрировать вариативное выполнение упр. в ходьбе	Взаимодействуют со сверстниками во время пеших	Выявить и устранить характерные ошибки в

				перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы	индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по ЧСС	в различных формах занятий по физ.	прогулок	процессе освоения
9		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, приставными шагами левым и правым боком вперед, с захлестыванием голени назад	Осваивать самостоятельно технику.	Демонстрировать вариативное 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.
10		Равномерный, медленный бег до 5 мин		Знать: - равномерный, медленный бег до 5 мин - кросс по слабопересеченной местности до 1 км - бег в	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Объективно оценивать свои умения.

				чередовании с ходьбой до 150м.				
11		Бег в чередовании с ходьбой до 200м		Знать: - бег в коридорчике 30-40см из различных и.п., с изменением скорости, с	Стремление преодолеть себя. Проявлять упорство и выносливость.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.
12		Челночный бег 4*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
13		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, - многоразовые (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
14		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 поддерживать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения

15		Прыжки со скакалкой.		Знать: - на одной, на двух ногах на месте - с поворотом на 180, по разметкам; - прыжки на двух ногах через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые до 8 прыжков;	Развивать координационные способности.	Уметь выполнять прыжок на скакалке.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Выявить и устранить характерные ошибки в процессе освоения
16		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 и при метании набивного мяча.
17		Метания малого мяча в цель горизонтальную цель		Знать: - технику выполнения метания малого мяча в	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого	Соблюдать правила техники безопасности и при

				горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4-5м			мяча.	метании мяча.
18		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 и при метании набивного мяча.
19		Метание набивного мяча		- 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 и при метании мяча.
20		Бег по размеченным участкам дорожки		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 и при выполнении упражнений
21		Эстафеты с бегом.		- 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)								
22		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, эмоциональной яркой форме.
23		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, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоциональной яркой форме.
24		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
25		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	Оценивать собственную учебную деятельность: свои	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы

					деятельности	достижения, самостоятельно сть, инициативу,		поведения на уроке.
26		Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.		Знать: -значение закаливания; влияние на здоровье человека	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Проявлять положительные качества личности.	Уметь донести информацию в доступной, эмоциональной яркой форме.
27		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, эмоциональной яркой форме.
28		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

29		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.
30		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.
31		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)								
32		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

33		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 разученных упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении упражнений.
34		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 и при выполнении упражнений
35		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.		Знать: - перекаты 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 и

36		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 разученных упражнений	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых г/упр, анализирова ть их технику.	Соблюдать правила техники безопасност и при выполне-нии акробати- ческих упражнений.
37		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 безопасност и при выполне-нии акробати- ческих упражнений.
38		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 аргументиро вать необходимос ть выполнения двигательны х действий	Контролиро вать учебные действия, аргументиро вать допущенные ошибки
39		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	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	Осуществлят ь продуктивно е взаимодейст вие между	Согласованн о выполнять совместную деятельност ь в игровых ситуациях

					заданным эталоном		сверстникам и педагогами	
40		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
41		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
42		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.
43		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,	Контролировать учебные действия, аргументиро

						комбинации из числа разученных упражнений	анализировать их технику	вать допущенные ошибки
44		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
45		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
46		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
47		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

48		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
49		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
50		Лазание по канату. Оработка 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
51		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Развитие гибкости, ловкости.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических	Соблюдать правила техники безопасности

						результаты	ких упражнений прикладной направленно сти	
52		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
53		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
54		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	Совершенствовать характеризовать и исправлять ошибки при выполнении	Проявлять качества силы, координации и выносливости при	Умение аргументировать необходимость	Контролировать учебные действия,

				Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей		выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	ть выполнения двигательных действий	аргументировать допущенные ошибки
55		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».	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
56		Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки		Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Соблюдать правила техники безопасности

57		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 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 и при выполнении упражнений
58		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 и
Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)								
59		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 и при работе с баскетбольными мячами.

60		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 и при передаче и ловли мяча
61		Ведение мяча в движении шагом.		Излагать правила и условия проведения основ 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 и при передаче мяча
62		Ведение мяча в движении бегом.		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Проявлять внимание и ловкость во время ведение мяча	Осваивать технику ведения мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности и при ведении мяча
63		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 и при броске мяча
64		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	Соблюдать правила техники безопасности и при

							технических действий	приеме мяча
65		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 и при приеме мяча
66		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 и при ведении мяча
67		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 постановки и решения проблемы.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.
68		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

69		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)								
70		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.
71		Остановка скачком после ходьбы и бега.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	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.
72		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

73		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 и при передаче мяча
74		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 и при передаче мяча
75		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 и при передаче мяча
76		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	Совершенствовать технику приема мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности и при приеме мяча
77		Передача мяча, брошенного партнером через сетку.		Передача мяча, брошенного партнером через сетку.	Проявлять внимание и ловкость во время передачи мяча	Осваивать технику передачи мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности и при

							технических действий	передачи мяча
78		Многократные передачи в стену		Многократные передачи в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	Проявлять внимание и координацию во время приема мяча	Совершенствовать технику приема мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий	Соблюдать правила техники безопасности и при приеме мяча
79		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 и при передаче мяча
80		Двухсторонняя игра		Правила игры и техника безопасности	Достижение лично-стно 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)								
81		Ведение мяча		Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение	Проявлять внимание и ловкость во время ведения мяча	Осваивать технику ведения мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности и при

				мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.			технических действий	ведении мяча
82		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 и при ведении мяча
83		Удар по неподвижному мячу		Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	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 и при ударе по мячу
84		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 и при ударе по мячу
85		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	Соблюдать правила техники безопасности и при

							технических действий	остановке мяч
86		Игра в мини Футбол		Правила игры Технику безопасности	Проявлять внимание и ловкость во время удара по мячу	Соблюдать правила техники безопасности при ударе по мячу	Уметь взаимодействовать в команде	Спокойно реагировать на проигрыш.
Лёгкая атлетика (16 ч)								
87		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 и при выполнении упражнений
88		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.
89		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
90		Преодоление препятствий. Чередование		Пробегать в равномерном темпе 4 минуты	Достижение лично значимых результатов в	Выделение и формулирование учебной цели;	Уметь контролировать и	Соблюдать правила техники

		бега и ходьбы		Выполнять высокий старт с последующим ускорением	физическом совершенстве.	выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	безопасность и при беге на длинные дистанции.
91		Равномерный медленный бег (7мин).		Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности и при беге на длинные дистанции.
92		Бег (8 мин). Развитие выносливости		Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега;	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности и при беге на длинные дистанции.

93		Кросс 1 км		Знать: - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физических сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности и при беге на длинные дистанции.
94		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 и при выполнении прыжковых упражнений.
95		Прыжок в длину с места.		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.

96		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 и при выполнении прыжковых упражнений.
97		Метание малого мяча с места на дальность		Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности и при метании малого мяча.
98		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 и при метании малого мяча.
99		Передачи набивного мяча от груди		Выполнять передачи набивного мяча на дальность от груди. из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Взаимодействовать в парах при выполнении передачи набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности и при передаче набивного мяча.
100		Передачи		Выполнять	Волевая	Следить за	Взаимодейст	Соблюдать

		набивного мяча из-за головы		передачи набивного из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	самочувствием при физических нагрузках;	-зовать в парах при выполнении метания малого мяча.	правила техники безопасности и при метании малого мяча.
101		Передачи набивного мяча одной рукой.		Выполнять передачи набивного мяча на дальность одной рукой из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Взаимодействовать в парах при выполнении передачи набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности и при передаче набивного мяча.
102		Метание набивного мяча на дальность (любыми способами)		Выполнять броски набивного мяча на дальность любыми способами из ранее изученных	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Взаимодействовать в парах при выполнении броске набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности и при броске набивного мяча.