

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Шарашенская средняя школа  
Алекссеевского муниципального района  
Волгоградской области

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО начальных  
классов  
« 29 »\_08\_2019 года  
Протокол № 1  
Руководитель МО 



Рабочая программа по физической культуре  
3 класс  
на 2019-2020 учебный год

УМК «Школа России»

Составитель:  
Алмазова Валентина Григорьевна  
учитель начальных классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобренной протоколом от 08.04.15г № /15), основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ №20» (утвержденной на педагогическом совете от 27.08.15г), комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

### Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Целью школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Цель 3-го урока физкультуры** - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика,

фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 3 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят:**

#### **Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

#### **Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

### **Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения

лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч»,

«Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	По плану	По факту
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Значение разминки.	1		Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация —умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Ставить вопросы, обращаться за помощью	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
2	Высокий старт. Бег с ускорением.	1		Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, внешняя)	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие -	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.		

					формулировать собственное мнение			
3	Бег на 30 метров на результат.	1	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.		
4	Челночный бег 3x10 с высокого старта на результат.	1	1	Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация—умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Формулировать и удерживать учебную задачу. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение и позицию	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
5	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.	1		Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация —	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Задавать вопросы, обращаться за помощью	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты		

				навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.		сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.		
6	Способы метания на дальность.	1		Смыслообразование — мотивация, самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация — навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить правильное решение.	Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. Задавать вопросы, обращаться за помощью	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
7	Метание малого меча на результат.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная)	Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция — вносить изменения в план действия. Определять, где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы.	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.		

					Задавать вопросы; управление коммуникацией — координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.			
8	Прыжок в длину с прямого разбега.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (учебно- познавательная)	Выполнять действия в соответствии с поставом- ленной задачей и условиями ее реализации. Использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. Ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельном у выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
9	Прыжок в длину с места на результат.	1	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о человеке (психолого- педагогические основы		

						деятельности).		
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	1	Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики		
11	Строевые упражнения. элементы фигурной маршировки: передвижения "змейкой", "противоходом", "по диагонали".	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Отличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Формулировать свои затруднения.	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.		
12	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	1	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Формулировать и удерживать учебную задачу. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие — формулировать собственное мнение	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному		

					и позицию	у выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		
13	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	1	Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать учебную задачу; осуществление учебных действий — использовать речь для регуляции своего действия; коррекция - вносить изменения в способ действия.	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		
14	Броски малого мяча в горизонтальную цель на результат.	1	1	Нравственно-этическая ориентация - уважительное отношение к чужому мнению. Самоопределение — самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.			
15	Подвижная игра с мячом "Стрелки".	1		Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в		

					решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.		
16	Тестирование вися и проверка волевых качеств.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении		
17	Подвижная игра "Защита укрепления".	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный Контроль.	вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.		
18	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	1		Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности	Формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Выбирать наиболее эффективные способы	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.		

				за выполнение долга.	решения задач. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.		
19	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.	1		Самоопределение — внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическая культура	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач. Ставить вопросы и обращаться за помощью			
20	Ведение мяча с изменением направления.	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль			
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1		Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих			

22	Подвижная игра "Гонки баскетбольных мячей".	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль			
23	Ловля и передача мяча в тройках.	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций				
24	Броски в кольцо двумя руками снизу.	1		Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью			
25	Подвижная игра "Попади в кольцо".	1		Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения				
26	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1		Нравственно-этическая ориентация -	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и			

				навыки сотрудничества в разных ситуациях.	условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения			
27	Подвижные игры "Гонки баскетбольных мячей", "Попади в кольцо".	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).		
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1		Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической	Использовать речь для регуляции своего действия. Применять правила и пользоваться инструкциями. Координировать и принимать различные	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и		

				культурой	позиции во взаимодействии	раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.		
29	Развитие физической культуры у народов Древней Руси	1		Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.		
30	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	1		Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Использовать речь для регуляции своего действия. Применять правила и пользоваться инструкциями. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		

						Описывать технику разучиваемых упражнений.		
31	Разновидности физических упражнений: общеразвивающие (ОРУ), подводящие, подготовительные и соревновательные	1		Смыслообразование — адекватная мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач. Ставить вопросы и обращаться за помощью	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении		
32	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега	1		Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью	кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
33	Варианты выполнения кувырка вперед	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль.	Осваивать технику выполнения кувырка вперед. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.		
34	Кувырок назад.	1		Самоопределение — готовность и способность к	Выполнять учебные действия в материализованной форме;	Проявлять качества координации при		

				саморазвитию	коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).				
35	Упражнение «мост». Акробатическое соединение.	1		Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Использовать общие приемы решения поставленных задач. Ставить вопросы, обращаться за помощью					
36	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке	1		Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.				
37	Упражнение на гимнастическом бревне.	1								
38	Закаливание организма (принятие водных процедур: обливание, душ)	1						Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстриро		

39	Лазанье по канату в три приема	1		Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	вать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.		
40	Лазанье по канату в два приема	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		
41	Подвижная игра «Горячая линия»	1		Нравственно-этическая	Выбирать действия в соответствии с	Освоить упражнения с		

				ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях	поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминутки. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм		
42	Прыжки со скакалкой и в скакалку.	1		Самоопределение - проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Использовать речь для регуляции своего действия. Применять правила и пользоваться инструкциями. Координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая		
43	Эстафеты со скакалкой.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное	выполнение упражнений). Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая		

					поведение и поведение окружающих	скамейка).		
44	Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги	1		Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Слушать собеседника, формулировать свои затруднения	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.		
45	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1	Нравственно-этическая ориентация - навыки сотрудничества в разных ситуациях					
46	: Подвижная игра с лазанием «Белки в лесу»	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.				
47	Подвижные игры	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Оценивать собственное поведение и поведение окружающих				
48	Игры – эстафеты.	1		Нравственно-этическая ориентация —	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений;	Характеризовать показатели физического		

				этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	развития, физической подготовки.		
49	Гимнастика с элементами акробатики. Круговая тренировка.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.		
50	Вис, согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.	1		Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие	Использовать установленные правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать		

51	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих	универсальное умение передвижения на лыжах. Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.		
52	Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.		
53	Комбинация на гимнастических кольцах.	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.				
54	Комбинация на гимнастических кольцах.	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.				
55	Вращение обруча.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о рождении		

						олимпийских игр.		
56	Варианты вращения обруча.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов		
57	Варианты вращения обруча.	1		Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
58	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников.	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
59	Лазанье по канату и круговая тренировка.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.			
60	Круговая тренировка.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию				

61	Т.Б. во время занятий играми. Различные передачи и ведения баскетбольного мяча на месте. Игра «Мяч ловцу».	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.		
62	Ведение мяча на месте и в движении.	1		Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие	Использовать установленные правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
63	Передачи и ведения мяча в эстафетах.	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от		
64	Эстафеты. Игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1		Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию	технику выполнения игровых действий в зависимости от		

					из различных источников. Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности	изменения условий и двигательных задач.		
65	Ведение мяча с изменением направления.	1		Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие	Использовать установленные правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности		
66	Эстафеты. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».	1	Самоопределение — готовность и способность обучающихся к саморазвитию	Составлять план и последовательность действий. Искать и выделять необходимую информацию из различных источников. Адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности				
67	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы				

					решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог			
68	Эстафеты. Игра: «Зайцы в огороде».	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности.	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		
69	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой безопасности при игре. Уметь выполнить основные движения с		
70	Эстафеты. Игра: «Передал-садись».	1		Самоопределение — осознание	Использовать установленные			

				ответственности человека за общее благополучие	правила в контроле способа решения. Ставить и формулировать проблемы. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	мячом по видам спорта. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.			
72	Эстафеты. Игры: «Пустое место», «Стрелки».	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию			
73	Броски в кольцо двумя руками снизу	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	Удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль			
74	Эстафеты. Игра: «Попади в кольцо»	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.			

					Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию			
75	Броски в кольцо двумя руками от груди.	1		Смыслообразование — мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная, внешняя)	Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действий. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. Оценивать собственное поведение и поведение окружающих			
76	Эстафеты. Игра: «Гонка баскетбольных мячей».	1		Нравственно-этическая ориентация — умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	У удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Осуществлять взаимный контроль	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.		
77	Инструктаж по ТБ на уроках физической культурой. Эстафеты с мячом.	1	1	Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,	Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей	Осваивать технику бега различными способами.		

				установка на здоровый образ жизни	деятельности. Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Различать разновидности беговых заданий.		
78	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решений. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		
79	Прямая нижняя подача.	1		Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе			

					распознавания объектов, выделения существенных признаков. Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия			
80	Техника приема мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками.	1	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	Формировать и удерживать учебную задачу; прогнозирование - предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог			
81	Правила игры в волейбол.	1	1	Самоопределение — осознание ответственности человека за общее благополучие и своей ответственности за выполнение долга	Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Самостоятельно формулировать познавательную цель;			
82	Подвижная игра "Пионербол".	1		Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни				

					логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия			
83	Подвижная игра "Пионербол".	1	1	Самоопределение — осознание ответственности за общее благополучие, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		
84	Ведение мяча "змейкой" правой и левой рукой.	1	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог				
85	Эстафеты с ведением мяча.	1		Самоопределение - принятие образа	Преобразовывать практическую задачу в			

				хорошего ученика	познавательную. Использовать общие приемы решения задач. Определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия			
86	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель и прыжка в длину с места.	1		Самоопределение - самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Формулировать учебную задачу; планирование - адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. Самостоятельно формулировать познавательную цель; логические - подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. Обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия			
87	Тестирование вися на время.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять общую цель и пути ее достижения; взаимодействие -			

					формулировать собственное мнение и позицию			
88	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1		Самоопределение - принятие образа хорошего ученика	Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Использовать общие приемы решения задач. Определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия			
89	Тестирование наклона вперед из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решения. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Определять			
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	1	Смыслообразование — мотивация учебной деятельности	общую цель и пути ее достижения; взаимодействие - формулировать собственное мнение и позицию.	Объяснять пользу подвижных игр.		
91	Круговая тренировка.	1		Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; вносить необходимые изменения и дополнения.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	1	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия	Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.		

93	Тестирование челночного бега 3x10 м с высокого старта.	1	1	Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность, эмоционально-нравственная отзывчивость	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Распределяться на команды с помощью считалочек.		
94	Круговая тренировка.	1	Самоопределение — готовность и способность к саморазвитию	Выполнять учебные действия в материализованной форме; коррекция - вносить необходимые изменения и дополнения. Ставить и формулировать проблемы. Задавать вопросы, проявлять активность; использовать речь для регуляции своего действия.				
95	Тестирование метания т/мяча на дальность.	1	1	Смыслообразование - мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решений. Осуществлять рефлекссию			
96	Строевые упражнения.	1		Смыслообразование - мотивация	способов и условий действий; контролировать и			

				учебной деятельности	оценивать процесс и результат деятельности. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач			
97	Круговая тренировка.	1		Самоопределение — осознание ответственности человека	Составлять план и последовательность действий, контроль - использовать установленные правила в контроле способа решений. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Определять общую цель и пути ее достижения			
98	Бег на 1000 м.	1		Самоопределение - принятие образа хорошего ученика	Преобразовывать практическую задачу в познавательную. Использовать общие приемы решения задач. Определять цели, обязанности участников, способы взаимодействия.			
99	Эстафета с передачей эстафетной палочки.	1		Нравственно-этическая ориентация — этические чувства, прежде всего доброжелательность,	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.		
100	Круговая тренировка.	1						

101	Подвижные игры. Эстафеты.	1		эмоционально- нравственная отзывчивость	Ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач. Обращаться за помощью; взаимодействие - строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
102	Урок – игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1						
103	Подвижные игры. Эстафеты.	1		Смыслообразование - мотивация учебной деятельности	Применять установленные правила в планировании способа решений. Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач			
104	Подвижные игры. Эстафеты.	1						
105	Подвижные игры. Эстафеты.	1						