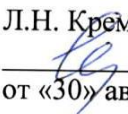
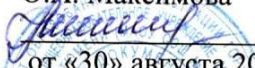


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Л.Н. Кремняк

от «30» августа 2021 г.

«Утверждаю»
Директор
МАОУ СОШ № 22
О.А. Максимова

от «30» августа 2021 г.



«Рассмотрено»
на заседании педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.

Рабочая программа
по предмету
«Физическая культура»
для 3 класса

Срок реализации программы:
2021 – 2022 уч. год

Тюмень, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, в ред. Приказов Минобрнауки России от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 №1576 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ №22, г. Тюмень, 2019 г.,

а также:

- Авторская программа по предмету «Физическая культура», разработанная Егоровой Б.В., Пересадиной Ю.Е. (М.: Баласс, 2012 г.)
- Авторская программа по предмету «Физическая культура. Настольный теннис». Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Барчукова Г.В., М. 2013. – 87 с.
- «Комплексная программа физического воспитания», авторы которой: В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон и «Программа подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

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

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет: физическая культура

Согласно Федеральному базисному учебному плану (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889) в начальной школе общеобразовательной школы отводится по 3 часа для урока физической культуры в неделю, что составляет:

1 классы - 99 часов, из них 33 ч - настольный теннис,

2 классы - 102 часа, из них 34 ч - настольный теннис,

3-4 классы – 92 часа, из них 34 ч - настольный теннис и 10 ч - плавание.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту); гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине). В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на вариативную часть раздел гимнастика заменена теннисом (плаванием). По программе «Физическая культура. Настольный теннис» занятия являются обязательными для всех обучающихся в начальной школе и включаются в целостный образовательный процесс. Программа по плаванию рассчитана на 10 часов, обучение начинается только со второй четверти. Данная рабочая программа приближена к учебному стандарту начального обучения. Одной из особенностей данной программы является то, что дети младшего школьного возраста не имеют боязни перед водой и быстро усваивают технику выполнения любого упражнения.

1. Планируемые предметные результаты освоение учебного предмета, курса.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

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;

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;

Легкая атлетика— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 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;

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»;

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).

Настольный теннис:

В области познавательной культуры:

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- уметь передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- уметь максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Плавание:

К концу обучения дети должны чётко знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания, держаться на воде, организовывать игры на воде.

2. Содержание учебного предмета

Распределение программного материала				
Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
І часть – 270 ч.	67 ч.	68 ч.	68 ч.	68 ч.
Знания о физической культуре – 12 ч.	3 ч.	3ч.	3 ч.	3 ч.
Способы физкультурной деятельности – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование – 246 ч.	60ч.	62 ч.	62 ч.	62 ч.

1. Настольный теннис-135ч.	33ч.	34 ч.	34 ч.	34 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 238 ч.				
легкая атлетика – 108 ч.	24 ч.	28ч.	28 ч.	28 ч.
лыжные гонки – 68 ч	14ч.	18 ч.	18ч.	18ч.
подвижные и спортивные игры – 88 ч.	22 ч.	22 ч.	22ч	22 ч.
II часть – 135 ч.	32 ч.	34 ч.	34 ч.	34 ч.
1. Подвижные игры с элементами спорта:	22 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 41 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
Итого: 405 ч.	99	102	102	102

Программный материал делится на две части.

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег;

высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений

с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Настольный теннис

Знания о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола(названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Тематическое планирование 1-й класс

Тема урока	Число часов	Виды деятельности
------------	-------------	-------------------

Первая часть 67 ч.		
<i>Знания о физической культуре 3ч</i>		
Физическая культура	1	Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.
Физические упражнения	1	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.
<i>Способы физкультурной деятельности 3ч</i>		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение ПИ (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
<i>Физическое совершенствование 2ч</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность 60ч</i>		
<i>Гимнастика с основами акробатики 16ч</i>		
Акробатика. Строевые упражнения	5	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Инструктаж по ТБ. Подвижные игры.
Равновесие. Строевые упражнения.	5	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Подвижные игры.
Опорный прыжок, лазание.	6	Лазанье по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.

Лёгкая атлетика 14ч		
Ходьба и бег	5	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м и 60м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Игры.
Прыжки	4	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.
Метание мяча	5	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств
Лыжные гонки 12ч		
Лыжная подготовка	12	ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Спуски. Подъёмы. Торможение. Развитие КС. ПИ. Соревнования.
Подвижные игры 17ч		
Подвижные и спортивные игры	17	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
Вторая часть 32ч		
Подвижные игры с элементами спорта 22ч		
Подвижные игры на основе баскетбола	22	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. С учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
Подвижные игры на основе футбола		
Подвижные игры на основе волейбола		
Вариативная часть		

Настольный теннис	10	Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
Итого	99	

Тематическое планирование 2-й класс

Тема урока	Числ о часов	Виды деятельности
Первая часть 68ч.		
<i>Знания о физической культуре 3ч</i>		
Физическая культура	1	Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Жизненно важные способы передвижения человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	1	Важность развития основных физических качеств в истории развития человечества.
Физические упражнения	1	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие.
<i>Способы физкультурной деятельности 3ч</i>		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, КУ на формирование правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и	1	Составление сравнительной таблицы (1-2-3-й класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы).

физической подготовленностью		
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение ПИ (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование 2ч		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность 60ч		
Гимнастика с основами акробатики 16ч		
Акробатика. Строевые упражнения	6	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
Висы. Строевые упражнения.	5	Построение в 2 шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	5	Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. ПИ. Развитие КС.
Лёгкая атлетика 15ч		
Ходьба и бег	5	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). бег на результат (30,60м) Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки	5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание мяча	5	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств
Лыжные гонки 12ч		
Лыжная подготовка	12	ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Спуски. Подъёмы. Торможение. Развитие КС. ПИ. Подвижные игры. Соревнования.
Подвижные игры 17ч		
Подвижные и спортивные игры	17	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

		Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола
Вторая часть 34ч		
Подвижные игры с элементами спорта 24ч		
Подвижные игры на основе баскетбола	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. С учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
Подвижные игры на основе футбола		
Подвижные игры на основе волейбола		
Вариативная часть		
Настольный теннис	10	Методы и формы обучения Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.
Итого	102	

Тематическое планирование 3-й класс

Тема урока	Число часов	Виды деятельности
Первая часть 68ч.		
Знания о физической культуре 3ч		
Физическая культура	1	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История спорта и физической культуры через историю семьи.
Физические упражнения	1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
Способы физкультурной деятельности 3ч		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, КУ на формирование правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Составление сравнительной таблицы (1-2-3-й класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы).
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение ПИ (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование 2ч		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.
Спортивно-оздоровительная деятельность 60ч		
Гимнастика с основами акробатики 16ч		
Акробатика. Строевые упражнения	6	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
Висы. Строевые упражнения.	5	Построение в 2 шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	5	Передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Прелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. ПИ. Развитие КС.
Лёгкая атлетика 11ч		
Ходьба и бег	4	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с тах скоростью (60м). бег на результат (30,60м) Подвижные игры. Развитие скоростных способностей
Прыжки	4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание мяча	3	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры.

		Развитие скоростно-силовых качеств
Лыжные гонки 12ч		
Лыжная подготовка	12	ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Спуски. Подъёмы. Торможение. Развитие КС. ПИ. Соревнования.
Подвижные игры 21ч		
Подвижные и спортивные игры	21	ОРУ с обручами. Ору в движении. ОРУ с мячами. ПИ. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
Вторая часть 34ч		
Подвижные игры с элементами спорта 24ч		
Подвижные игры на основе баскетбола	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. С учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
Подвижные игры на основе футбола		
Подвижные игры на основе волейбола		
Вариативная часть		
Настольный теннис	10	Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часа в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
Плавание	10	Гигиенические требования на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде.

		Анализ техники плавания кролем на груди и на спине.
Итого	102	

Тематическое планирование 4-й класс

Тема урока	Число часов	Виды деятельности
Первая часть 68ч.		
Знания о физической культуре 3ч		
Физическая культура	1	Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.
Из истории физической культуры	1	История развития физической культуры и первых соревнований. Олимпийское движение. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	1	Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС. Упражнения на расслабление.
Способы физкультурной деятельности 3ч		
Самостоятельные занятия	1	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, КУ на формирование правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений
Самостоятельные игры и развлечения	1	Организация и проведение ПИ (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование 61ч		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.
Спортивно-оздоровительная деятельность 60ч		
Гимнастика с основами акробатики 16ч		
Акробатика.	6	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие КС. ПИ.
Строевые упражнения.		
Упражнения в равновесии		
Висы	5	ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с обручами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног

		в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. ПИ. Развитие силовых способностей.
Опорный прыжок, лазание по канату	5	ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. ПИ. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лёгкая атлетика 11ч		
Ходьба и бег	4	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с тах скоростью (60м). бег на результат (30,60м)Подвижные игры. Развитие скоростных способностей
Прыжки	4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание мяча	3	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств
Лыжные гонки 12ч		
Лыжная подготовка	12	ТБ. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты. Спуски. Подъёмы. Торможение. Развитие КС. ПИ. Соревнования.
Подвижные игры 21ч		
Подвижные и спортивные игры	21	ОРУ с обручами. Ору в движении. ОРУ с мячами. ПИ. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
Вторая часть 35ч		
Подвижные игры с элементами спорта 24ч		
Подвижные игры на основе баскетбола	24	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. С учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
Подвижные игры на основе футбола		
Подвижные игры на основе волейбола		
Вариативная часть		
Настольный теннис	10	В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении

		общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба
Плавание	10	Гигиенические требования на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Анализ техники плавания кролем на груди и на спине.
Итого	102	

3. Календарно-тематическое планирование 3 класс

102 часа

	Тема урока	Кл-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты				Дата проведения	
					План	Факт				
		Легкая атлетика			личностные	познавательны е	коммуникатив ные	Регулятивные		
1	Инструкта ж ТБ по ФИЗ. К. и Л\А. и насто́льны й теннис Разновидн ости ходьбы и бега. Игра « Пустое место»	1	Вводный	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Ходьба ч\з преп-я. Бег с высоким подниманием бедра, с максим скоростью в коридоре. ОРУ. Игра « Пустое место» Бег до 2 мин в медленном темпе.	Знать требования инструкций Устный опрос	- проявляют учебно- познавательны й интерес к новому учебному материалу	- ориентируются в разнообразии способов решения задач	занятия физическими упражнениям и с учетом требований безопасности.		
2	Двигатель ный режим школьник а. Бег с ускорение м. Стартовы й разгон. Игра «Белые медведи»	1	Комбиниро ванный	Двигательный режим школьника. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). Игра «Белые медведи» Подтягивание на перекладине. Развитие выносливости в медленном беге (3мин)	понимать значение физического развития для человека. Максимально быстрый бег	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться - ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии.		

						самоанализ и самоконтроль результата				
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	Теннис	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).	Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
4	Понятия «Старт», «Финиш». «Эстафета». «Эстафета» Высокий старт. 30м на результат. Круговая эстафета	1	Комбинированный	Понятия «Старт», «Финиш». «Эстафета» ОРУ в движении. Ходьба ч/з несколько преп-й. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 30м на результат. Круговая эстафета(15-30м) Игра «Вороны и воробы». Медленный бег до 4 мин.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство. Слушать команды учителя.	Мальчики: «5» «4» «3» 5,0 5.6 6,6 Девочки: «5» «4» «3» 5,2 5,7 6.6	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
5	Ходьба. Специальные	1	Комбинированный	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. ОРУ в движении. Специальные беговые	Технически правильно выполнять	Бег 60м	- самостоятельно выделяют и	- договариваются и приходят		

	беговые упражнения. Бег 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета.			упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег 60 метров. Наклон вперёд, сидя на полу. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Медленный бег до 5 мин.	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	М: 10,0 Д: 10,5	формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
6	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	Теннис	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
7	Кросс 1 км без учёта времени, без остановки. П/игра: «Перемена мест»	1	Учётный	ОРУ в движение. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Кросс 1 км без учёта времени, без остановки. П/игра: «Перемена мест»	Кросс 1 км без учёта времени,	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
8	Метание в горизонтальную и вертикаль	1	Комбинированный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в	Умение попасть в цель	«5»- 4 попадания «4»- 3	- самостоятельно выделяют и формулируют	- договариваются и приходят к общему		

	ную цель. Броски н/ мяча П/и «Точный расчёт»			парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель		попадания «3»- 1 попадание	познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
9	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	Теннис	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
10	Метание т/ мяча на точность, дальность, заданное расстояние. Челночный бег. Игра «Попади в мяч»	1	Комбинированный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места(4-5м) из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Игра «Попади в мяч» Медленный бег до 6 мин.	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
11	Метание мяча на дальность. Бег 400 метров	1	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на	Технически правильно выполнять двигательные действия,	понимают значение физического развития	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательны	- договариваются и приходят к общему решению в		

	финальное усилие.			ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 30 см). бег 400метров . Медленный бег 6 мин.	использовать их в игровой и соревновательной деятельности	для человека	е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
12	Обучение ударам с отскока	1	Теннис	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	Технически правильно выполнять двигательные действия	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
13	Прыжки в длину с места, на заданную длину по ориентирам. Многоскоки	1	Комбинированный	Комплекс упр со скакалкой. Разнообразные прыжки и многоскоки Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по полосам» Медленный бег до 7 мин.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
14	. Прыжок в длину с разбега.	1	Комбинированный	. Прыжок в длину с разбега, с места. Эстафеты с прыжками на	Технически правильно выполнять	понимают значение физического	- самостоятельно выделяют и	- договариваются и приходят		

	Развитие скоростных качеств.			одной ногой(до10)	двигательные действия	развития для человека	формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
15	Обучение удару срезка справа с отскока.	1	Теннис	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	Технически правильно выполнять двигательные действия	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
16	Преодоление полосы препятствий в беге. Прыжок в длину с разбега.	1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге Прыжки в длину с разбега – на результат. Эстафета «Смена сторон»	Технически правильно выполнять двигательные действия	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
17	Бег с максимальной скоростью	1	Совершенствование	Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью до 60м Игра « Белые медведи» Бег до 2	Технически правильно выполнять двигательные	понимают значение физического	- самостоятельно выделяют и формулируют	- договариваются и приходят к общему		

	. 60м Круговая эстафета.			мин в медленном темпе.	действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	развития для человека	познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
18	Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	1	Теннис	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.	Находить ошибку при выполнении упражнений, отбирать способы их исполнений	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
19	Специальные беговые упражнения. Бег 30м на результат Встречная эстафета	1	Совершенствование	Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием. Специальные беговые упр. Бег 30м на результат. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей»	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
20	Бег 60м на результат. Игра «Вызов	1	Совершенствование	Бег с максимальной скоростью. Бег 60м на результат Игра «Вызов номеров» Развитие выносливости в медленном беге	Скоростные качества использовать в игровой и соревновательной деятельности	понимают значение физического развития	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		

	номеров»			(3мин)	ьной деятельности	для человека	е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
21	Обучение сочетани ям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	Теннис	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах.	Воспитание координацио нных способностей .	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
22	Бег по пересечен ной местности	1	Совершенст вование	ОРУ. СБУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Развитие выносливости в медленном беге	Воспитание выносливово сти	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
23	Бег по пересечен ной местности	1	Совершенст вование	ОРУ. СБУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Развитие выносливости в медленном беге	Воспитание выносливово сти	понимают значение физического развития	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели;	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной		

						для человека	используют общие приемы решения поставленных задач.	деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
24	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	Теннис	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах.	Воспитание координационных способностей.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
Подвижные игры										
25	Инструктаж ТБ. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1	Комбинированный	Инструктаж ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила игры Знать требования инструкций Устный опрос	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
26	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит»,	1	Комбинированный водный (плавание)	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с обручами Вводный инструктаж. Правила	Знать правила игры Воспитание координационных	понимают значение физического развития	самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	договариваются и приходят к общему решению в совместной		

	«Кто обгонит». Подготовительные упражнения на освоение с водой.			техники безопасности в бассейне. Личная гигиена. Специальные подготовительные упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Медуза», выдох в воду.	способностей Знать правила поведения в бассейне.	для человека выполнять упражнения: «Стрела», «Поплавок	используют общие приемы решения поставленных задач.	деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
27	Обучение удару срезкой	1	Теннис	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером.	Имитация ударов срезкой.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
28	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель» Эстафеты	1	Совершенствование	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель» Эстафеты с мячами.	Развитие скоростно-силовых способностей	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		

29	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель» Эстафеты Имитационные упражнения	1	Изучение нового материал (плавание)	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель» Эстафеты с мячами. Гигиенические требования. ОРУ и специальные упражнения в воде. Специальные подготовительные имитационные упражнения. Имитационные движения рук на суше, стоя с наклоном вперед. «Поплавок», «Звезда», выдохи в воду. На суше: и.п. - сидя на бортике, руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами. На суше: и.п. ноги на ширине плеч махи прямыми руками способом «кроль». Движение ног способом «кроль» на груди и на спине: - держась за бортик, лежа на груди; - держась за бортик, лежа на спине;	Воспитание скоростно-силовых способностей Знать требования по соблюдению мер личной гигиены	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
30	Обучение ударам откидка слева.	1	Теннис	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.	Технически правильно выполнять.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		

								ии		
31	. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	Комбинированный	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Воспитание скоростно-силовых способностей	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
32	. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Техника плавания кролем на груди. Обучение согласованию работы ног с дыханием в плавании способом «кроль» на груди .	1	Комбинированный(плавание)	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Плавание - как средство закаливания и укрепления здоровья. ОРУ и специальные упражнения в воде. На суше: и.п. - сидя на бортике, руки в упоре сзади. Попеременные движения прямыми ногами. В воде: - лежа на груди, держась за борт двумя руками, движение ног «кролем» с выдохом в воду. - держась одной рукой за борт, другая прижата к туловищу. Движения ногами с поворотом головы для вдоха в сторону прижатой руки и выдохом в воду; - то же с п/доской и выдохом в	Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности жизнедеятельности человека. Уметь выполнять работу ног в согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине..	понимают значение физического развития для человека Согласование работы ног и дыхания в «кроле» на груди	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		

				воду; - скольжение на спине с попеременным движением ног и различным положением рук.						
33	Обучение удару срезка слева.	1	Теннис	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.	Технически правильно выполнять.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
34	. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками	1	Совершенствование	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Воспитание скоростно-силовых способностей	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
35	Инструктаж ТБ Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты	1	Изучение нового материала(плавание)	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Имитационные движения рук на	Знать: значения плавания в системе закаливания организма и обеспечения безопасности	Согласование работы ног и дыхания в «кроле» на груди	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют		

	<i>Обучение технике движения рук в плавании способом «кроль» на груди. Техника плавания кролем на груди.</i>			суше, стоя с наклоном вперед. Упражнения в воде: - гребковые движения руками (с наклоном вперед) стоя на месте и с продвижением по дну; - скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру; - правая рука на доске, левая прижата к бедру; - скольжение без доски, и.п. рук то же; - гребковые движения рук в скольжении на груди с задержкой дыхания. Игры: «Буксир», «Винт».	жизнедеятельности человека. Уметь выполнять работу ног в согласовании с дыханием в «кроле» на груди и спине..		общие приемы решения поставленных задач.	ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
36	Обучение ударам справа и слева откидкой.	1	Теннис	Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».	Технически правильно выполнять.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
37	Инструктаж ТБ Игры «Пустое место», «К своим	1	Совершенствование	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Воспитание скоростно-силовых способностей	понимают значение физического развития	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	- договариваются и приходят к общему решению в совместной		

	флажкам» Эстафеты.					для человека	используют общие приемы решения поставленных задач.	деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
38	ОРУ. Игры «Охотник и утки», «Попади в мяч». Эстафеты Обучение согласова нной работы рук и дыхания при плавании способом «кроль» на груди.	1	Совершенство вание(пла вание)	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей согласование гребка рукой с выдохом в воду, во время скольжения с опорой одной рукой за середину доски; - скольжение на груди, левая рука на доске, правая прижата к бедру; - правая рука на доске, левая прижата к бедру; - скольжение без доски, и.п. рук то же; - гребковые движения рук по очереди в скольжении на груди с доской. - согласование движения рук с дыханием в плавании «кроль» на груди, постепенно увеличивая проплываемое расстояние Эстафета: 1. плавание на груди с доской и движением ног способом «кроль» на груди (дыхание произвольно); 2. то же – с выдохом в воду (этап	Знать: названия плавательных упражнений, способов плавания. Уметь: осуществлять согласованну ю работу рук и дыхания в плавании «кроль» на груди. Соблюдать гигиенически е требования.	Техника движения рук в «кроле» на груди на задержке дыхания	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		

				10-12м).						
39	Подготовительные упражнения для подачи.	1	Теннис	Метание мяча движением подачи.	Технически правильно выполнять.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
40	Подвижные игры «Попади в мяч».	1	Совершенствование	ОРУ. Игры «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Воспитание скоростно-силовых способностей	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
41	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Попади в мяч». Эстафеты <i>Обучение технике движения рук, ног в</i>	1	Закрепление новых знаний и умений (плавание)	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Гигиенические требования. Движение рук «кролем» на спине с дыханием на месте, то же с продвижением по дну, то же в	Знать: названия плавательных упражнений, способов плавания. Уметь: осуществлять согласованную работу рук и дыхания в	Техника движения рук в «кроле» на груди на задержке дыхания	- Согласование работы рук с дыханием способом «кроль» на груди	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и		

	<i>плавании способом «кроль» на спине.</i>			скольжении. Специальные подготовительные упражнения в воде: - имитационные движения рук на месте и с продвижением вперед; - скольжение на спине с различным положением рук; - плавание на спине при помощи движений рук Эстафета: 1. Плавание на спине с доской, движением ног «кролем»;	плавании «кроль» на груди. Соблюдать гигиенически е требования.			взаимодейств ии		
42	Обучение подаче.	1	Теннис	Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).	Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координацио нных способностей .Координация зрительного и двигательног о анализаторов.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
			Подвижные игры на основе баскетбола							
43	Инструкта ж ТБ Ловля и передача мяча на месте.	1	Комбиниро ванный	Инструктаж ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча правой(левой) рукой на месте. Броски в щит. Игра «Передал-садись» Развитие координационных способностей	Находить ошибка при выполнении упражнений, отбирать способы их исполнений	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют		

							решения поставленных задач.	ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
44	Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Быстро и точно» <i>Согласование дыхания с движением рук и ног при плавании «кролем» на груди и спине.</i>	1	Комбинированный(плавание)	Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Быстро и точно» Развитие координационных способностей ОРУ в воде. Специальные подготовительные упражнения в воде: - имитационные движения рук на месте и с продвижением вперед; - лёжа на спине, держась руками за бортик, движение ногами «кролем» на спине; - скольжение на спине с различным положением рук; - плавание на спине при помощи движений рук, с доской между коленей - скольжение на спине с последующим движением рук «кролем». Эстафета: 1. Плавание на спине с доской, движением ног «кролем»; 2. плавание на спине при помощи движений ног, руки и дыхание произвольно (этап 10-12 м).	Знать правила безопасного поведения на воде во время игр. Уметь осуществлять скольжение на спине с различным положением рук.	понимают значение физического развития для человека	Текущий	Согласование работы рук с дыханием в плавании «кроль» на груди		

45	Совершенство подачи	1	Теннис	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток).	Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
46	Ловля и передача мяча на месте в квадратах и в круге. Ведение мяча с изменением отскока	1	Совершенствование	Инструктаж ТБ Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении бегом.	Простейшие варианты тактических комбинаций.	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
47	Ловля и передача мяча на месте в квадратах и в круге. Ведение мяча с изменением отскока. Закрепление плавания способом	1	Учетный(плавание)	Инструктаж ТБ Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении бегом. Необходимость закаливания организма. Упражнения в воде: - плавание «кроль» на груди и спине в полной координации,	Знать: названия плавательных упражнений; способов плавания. Уметь: осуществлять работу рук в плавании «кроль» на спине.	Согласование работы рук с дыханием в «кроле» на груди и спине	Движение рук в плавании «кроль» на спине, груди	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		

	«кроль» на груди и спине в полной координа ции.			постепенно увеличивая проплываемое расстояние. Эстафета :1. плавание на спине при помощи движений ног, руки и дыхание произвольно (этап 12,5-2 5м). 2. плавание кролем на груди (этап 12,5-25м)	Понимать: значение закаливания организма.			ии		
48	Подача	1	Теннис	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.	Воспитание скоростных и координацио нных способностей .Координация зрительного и двигательно о анализаторов	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
			Лыжная подготовка							
49	Инструкта ж ТБ Переноска и надевание лыж. Ступающ ий шаг	1	Комбиниро ванный	Техника безопасности. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижени ях человека.	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
50	Скользят ий шаг Поворот	1	Изучение нового материала(п	Требования к одежде и обуви. Скользкий шаг без палок и с палками. Поворот	Знать: правила закаливания	Согласование работы ног в	Выполнять упражнения на согласование	- договаривают ся и приходят		

	переступанием. <i>Обучение технике движения ног способом «брасс»</i>		лавание)	переступанием. Закаливание водой. Имитационные движения ног на суше для брасса. Специальные подготовительные упражнения в воде: -руки на бортике, движение ногами стилем «брасс», -тоже на спине с работой ног стилем «брасс», -руки на доске движение ногами стилем «брасс», проплыть 10-12м Плавание вольным стилем 25 м. Игра: «Караси и щука».	водой; значение закаливания для организма человека. Уметь: осуществлять согласованную работу ног в «брассе» проплыть 25 м вольным стилем без учёта времени; нырять в длину с места..	«брассе»	движений одной и двух рук «кролем» с дыханием; на согласование движений рук, ног с дыханием.	к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
51	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	1	Теннис	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).	Обучение ударам справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
52	Значение занятий лыжами для укрепления	1	Комбинированный	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Скользящий и ступающий шаг без палок и с палками Подъёмы «лесенкой» и спуски внизкой	Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль	понимают значение физического развития	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	- договариваются и приходят к общему решению в		

	я здоровья. Скольз ий и ступающ й шаг			стойке с небольших склонов в низкой стойке без палок.	движений. Воспитание скоростных и координацио нных способностей .	для человека	е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
53	Значение занятий лыжами для укреплени я здоровья. Скольз ий и ступающ й шаг <i>Обуче ние технике движения ног способом «басс»</i>	1	Комбиниро ванный(пла вание)	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Скользкий и ступающий шаг без палок и с палками Подъёмы «лесенкой» и спуски внизкой стойке с небольших склонов в низкой стойке без палок. Закаливание организма .Специальные упражнения в воде: - плавание с помощью движений одними ногами с доской в вытянутых руках «бассом»; -руки на доске , движение ногами стилем «басс», проплывать 10- 12м Плавание 25 м вольным стилем. Игра: «Салки с мячом».	Знать: правила закаливания водой; значение закаливания для организма человека. Уметь: осуществлять согласованну ю работу ног в «бассе» проплывать 25 м вольным стилем без учёта времени; нырять в длину с места..	Согласование работы ног в «бассе»	Выполнять упражнения на согласование движений одной и двух рук «кролем» с дыханием; на согласование движений рук, ног с дыханием.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
54	Соверше нствован ие ударов срезкой и накатом с контроле м траектор ии полета мяча и	1	Теннис	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков	Воспитание скоростных и координацио нных способностей .Координация зрительного и двигательного анализаторов	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в		

	сменой направле ний.						задач.	общении и взаимодейств ии		
55	Поперемен ный двухшаж ный ход. Эстафета Передвиж ение на лыжах дистанция до 1000 м	1	Комбиниро ванный	Особенности дыхания наурока л/п. Попеременный двухшажный ход. Эстафета с этапом до 150 м. Передвижение на лыжах дистанция до 1000 м в среднем темпе.	- Анализирова ть и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - Проявлять положительн ые качества личности, управлять своими эмоциями в различных ситуациях	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
56	Требовани я к температу рному режиму. Согласова нное движение рук и ног в скользяще м и поперемен ном 2хш шаге. Эстафета. Дистанци я до	1	Совершенст вование	Требования к температурному режиму. Согласованное движение рук и ног в скользящем и попеременном 2хш шаге. Эстафета с оббеганием флага. Дистанция до 500м.	- Анализирова ть и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - Проявлять положительн ые качества личности, управлять своими	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		

	500м..				эмоциями в различных ситуациях					
57	Совершение ударов накатом справа и слева.	1	Теннис	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки.	Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
58	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Поворот переступанием	1	Комбинированный	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
59	Подседание и быстрый разгиб в скользящем и попеременном 2хш	1	Совершенствование	Подседание и быстрый разгиб в скользящем и попеременном 2хш на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на		

	ходе				возможности и способы их улучшения - Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных ситуациях		решения поставленных задач.	позицию партнера в общении и взаимодействии		
60	Совершенствование подачи и приема подачи.	1	Теннис	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.	Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение и закрепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним).	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
61	Сгибание и разгибание ног в низкой стойке.	1	Совершенствование	Самоконтроль. . Сгибание и разгибание ног в низкой стойке «Круговая эстафета».	- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на		

					безопасности сохранности инвентаря, оборудования , организации места занятий		решения поставленных задач.	позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
62	Поперемен ный двухшаж ный ход .Отталкив ание руками в одновремен ном бесшажно м ходе.	1	Комбиниро ванный	Попеременный двухшажный ход. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе	- Анализирова ть и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - Проявлять положительн ые качества личности, управлять своими эмоциями в различных ситуациях	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
63	Соверше нствован ие подачи и приема подачи с дальнейш им розыгры шем очка.	1	Теннис	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.	Обучениесиза крепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучениесиза крепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		

					разным видом вращений мяча (верхним и нижним).					
64	Попеременный двухшажный ход	1	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе	- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
65	Попеременный двухшажный ход	1	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе	- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
66	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим	1	Теннис	Поддача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.	Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой.	- понимают значение физического развития для человека и принимают	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,		

	розыгрышем очка.				Обучениеиза крепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним).	его; имеют желание учиться	общие приемы решения поставленных задач.	ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
67	Согласованное движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Торможение	1	Совершенство	Согласованное движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе . Торможение «плугом и упором». Эстафеты на лыжах	-Активно включаться в общение и взаимодействия на основе принципов уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
68	Техника попеременного 2хш и одновременного бесшажного ходов.	1	Совершенство	Техника попеременного 2хш и одновременного бесшажного ходов.. Прохождение дистанции 2 км. Торможение «плугом и упором».Игра «Пройди в ворота»	-Активно включаться в общение и взаимодействия на основе принципов уважения, доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		

								ии		
69	Обучение ударам по направлениям.	1	Теннис	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.	Обучениеиза крепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучениеза крепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним).	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельны о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
70	Переход в поворот переступанием	1	Совершенство	Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке. Торможение «плугом и упором». Игра «Смелее с горки».	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельны о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		

71	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Разгиб рук при отталкивании в одновременном ходе	1	Совершенствование	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Разгиб рук при отталкивании в одновременном ходе.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
72	Обучение длине удара.	1	Теннис	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.	Совершенствование стабильности технических действий. Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
73	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. Эстафеты.	1	Совершенствование	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. Эстафеты на дистанции 300м.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в		

					-Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижение поставленных целей		задач.	общении и взаимодействии		
74	Передвижение на лыжах до 1.5км с равномерной скоростью.	1	Совершенствование	Передвижение на лыжах до 2,5км с равномерной скоростью. Торможение «плугом и упором». Игра «Смелее с горки».	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижение поставленных целей	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
75	Обучение крученому удару справа и слева.	1	Теннис	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.	Совершенствование стабильности технических действий. Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
76	Согласованное	1	Комбинированное	Согласованное движение рук и ног при выполнении поворота	Обеспечивать защиту и	понимают значение	- самостоятельно	- договариваются		

	движение рук и ног при выполнен ии поворота		ванный	переступанием в движении по кругу. Лыжные гонки 1000м.	сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры -Проявлять дисциплинир ованность, трудолюбие, упорство в достижение поставленны х целей	физического развития для человека	о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
77	Лыжные гонки 1000м.	1	Комбиниро ванный	Согласованное движение рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Лыжные гонки 1000м.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры -Проявлять дисциплинир ованность, трудолюбие, упорство в достижение поставленны х целей	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
78	Обучение подрезке	1	Теннис	Выполнение ударов с верхним вращением по диагонали. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скалкой, перемещения с вращением рук и ног.	Совершенство вание стабильности технических действий. Обучение и совершенство вание	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируют		

					атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.	желание учиться	общие приемы решения поставленных задач.	ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
		Легкая атлетика								
79	Инструктаж ТБ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	Комбинированный	Инструктаж ТБ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег-80м, ходьба-100м). Игра «Салки на марше»	- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности сохранности инвентаря, оборудования , организации места занятий; - Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
80	Бег 6 мин. Преодоление препятствий.	1	Комбинированный	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег-90м, ходьба-90м). Игра «Заяц без логова»	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на		

							решения поставленных задач.	позицию партнера в общении и взаимодействии		
81	Обучение основным стойкам теннисиста.	1	Теннис	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.	Совершенствование стабильности технических действий.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
82	Бег от 3 до 5 минут. Преодоление препятствий	1	Комбинированный	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег-90м, ходьба-90м). Игра «Заяц без логова»	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
83	Бег 5 минут. Преодоление препятствий	1	Комбинированный	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег-90м, ходьба-90м). Игра «Заяц без логова»	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию		

							поставленных задач.	партнера в общении и взаимодействии		
84	Обучение работе ног при ударах справа и слева	1	Теннис	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений.	Совершенствование стабильности технических действий.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
85	Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Комплекс упр со скакалкой. Разнообразные прыжки и многоскоки Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по полосам» Медленный бег до 7 мин.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
86	Прыжок в длину с разбега,	1	Совершенствование	Прыжок в длину с разбега, Многоскоки. Эстафеты с прыжками Развитие выносливости в медленном беге 4мин)	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются		

					исправления;		общие приемы решения поставленных задач.	ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
87	Обучение ударам с перемещением	1		Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».	Совершенствование стабильности технических действий.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
88	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Совершенствование	Специальные беговые упражнения	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
89	прыжки	1	Совершенствование	Многоскоки. Эстафеты с прыжками	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на		

							решения поставленных задач.	позицию партнера в общении и взаимодействии		
90	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1	Теннис	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.	Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов.	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
91	Метание мяча с места на дальность. Челночный бег	1		Метание мяча с места на дальность и на заданное расстояние челночный бег 3 по 10	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
92	Челночный бег	1		ОРУ. СБУ. Развитие скоростных способностей	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются		

					исправления;		общие приемы решения поставленных задач.	ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
93	Обучение ударам срезкой с перемещением вперед назад	1	Теннис	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидкой справа. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
94	Метание мяча в цель	1	Совершенствование	Метание мяча в цель Метание набивного мяча на дальность и на заданное расстояние .Игра «Дальние броски»	Находить ошибки при выполнении	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
95	Бег по пересеченной местности	1	Совершенствование	Развитие выносливости, ОРУ. СБУ.	Бежать медленно	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на		

							решения поставленных задач.	позицию партнера в общении и взаимодействии		
96	Обучение крученому удару.	1	Теннис	Упражнения для разучивания крученых ударов.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
97	Бег по пересеченной местности	1	Совершенствование	Развитие выносливости, ОРУ. СБУ.	Бежать медленно	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
98	Бег по пересеченной местности	1	Совершенствование	Развитие выносливости, ОРУ. СБУ.	Бежать медленно	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию		

							поставленных задач.	партнера в общении и взаимодействии		
99	Совершенствование длинных и коротких ударов	1	Теннис	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
100	Развитие выносливости	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800 метров. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
101	Развитие выносливости	1	Совершенствование	ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800 метров. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в		

							задач.	общении и взаимодействии		
102	Совершенствование длинных и коротких ударов	1	Теннис	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.		