

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 4 класса

Срок реализации программы:
2021 – 2022 уч. год

Тюмень, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- 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 Тюмени, 2019 г.

а также 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.

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

Класс: 1 -4

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.

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 объеме 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», «Параютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «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 о 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.

2. Содержание учебного предмета

Распределение программного материала			
Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс
I часть – 270 ч.	67 ч.	68 ч.	68 ч.
Знания о физической культуре – 12 ч.	3 ч.	3ч.	3 ч.
Способы физкультурной деятельности – 12 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
Физическое совершенствование – 246 ч.	60ч.	62 ч.	62 ч.
1. Настольный теннис-135ч.	33ч.	34 ч.	34 ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 238 ч.			

легкая атлетика – 108 ч.	24 ч.	28ч.	28 ч.
лыжные гонки – 68 ч.(из них 4 ч плавание 3-4 класс)	14ч.	18 ч.	18ч.
подвижные и спортивные игры – 88 ч. (из них 16 часов плавание в 3-4 классах)	22 ч.	22 ч.	22ч
II часть – 135 ч.	32 ч.	34 ч.	34 ч.
1. Подвижные игры с элементами спорта:	22 ч.	24 ч.	24 ч.
2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий – 41 ч.	10 ч.	10 ч.	10 ч.
Итого: 405 ч.	99	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; перекаты; 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 полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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	Виды деятельности
------------	-------	-------------------

	часов	
Первая часть 67 ч.		
Знания о физической культуре 3ч		
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.
Способы физкультурной деятельности 3ч		
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.
Физическое совершенствование 2ч		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность 60ч		
Гимнастика 16ч		
Акробатика.	5	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение

Строевые упражнения		в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. 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. 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	Число 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.

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. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
Спортивно-оздоровительная деятельность 60ч		
Гимнастика 16ч		
Строевые упражнения	6	Размыканиеи смыкание приставными шагами.Выполнениекоманд«Ширешаг!»,«Чашешаг!»,«Р е же!»,«Напервый-второй рассчитайся!».Стойканалопатках.Мост изположениялёжанаспине.ОРУ. Подвижные игры.Развитиекоординационныхспособностей.Инструкт ажпоТБ
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). 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 тах 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 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 16ч

Строевые упражнения	6	Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «Напервый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 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		
<i>Подвижные игры с элементами спорта 34ч</i>		
Подвижные игры на основе баскетбола	34	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		
<i>Вариативная часть</i>		
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.

Итого	102	

Тематическое планирование 4-й класс

Тема урока	Число часов	Виды деятельности
Первая часть 68ч.		
<i>Знания о физической культуре 3ч</i>		
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.
<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 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 16ч		
Строевые упражнения.	6	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие КС. ПИ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 1м). Прелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа
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 вися, подтягивание в вися. 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 вперед-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 34ч		
Подвижные игры на основе баскетбола	34	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
Итого	102	

Календарно-тематическое планирование 4класс

102 часа

	Тема урока	Кл-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты				Дата проведения	
		Легкая атлетика			личностные	познавательные	коммуникативные	Регулятивные		
1	Инструктаж техники безопасности по физкультуре и легкая атлетика. и настольный теннис. Разновидности 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-познавательный интерес к новому учебному материалу	- ориентируются в разнообразии способов решения задач	занятия физическими упражнениям и с учетом требований безопасности.		
2	Двигательный режим школьника. Бег с ускорением. Стартовый разгон. Игра «Белые медведи».	1	Комбинированный	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;	- 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.		

						осуществляют самоанализ и самоконтроль результата				
3	Понятия «Старт», «Финиш». «Эстафета» Высокий старт. 30метров на результат. Круговая эстафета.	1	Комбинированный	Понятия «Старт», «Финиш». «Эстафета» ОРУ в движении. Ходьба через несколько препятствий. Специальные беговые упражнения. Высокий старт 30метров на результат. Круговая эстафета(15-30метров) Игра «Вороны и воробьи». Медленный бег до 4 мин.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство. Слушать команды учителя.	- 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	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.	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	Технически правильно	Бег 60м	- самостоятельно	- договариваются		

	беговые упражнения. Бег 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета. ОБЖ. Элементы улиц и дорог. Дорожная разметка		ованный	движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег 60 метров. Наклон вперед, сидя на полу. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров. Медленный бег до 5 мин.	выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	М: 10,0 Д: 10,5	о выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
6	Кросс 1 км без учёта времени, без остановки. Игра: «Перемена мест».	1	Учетный	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 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	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	- 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 вертикальную	1	Комбинированный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Броски и	Умение попасть в	«5»- 4 попадания	- самостоятельно выделяют и	- договариваются и приходят		

	цель.			ловля набивных мячей: 2 кг.в 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	цель	«4»- 3 попадания «3»- 1 попадание	формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
9	Метание мяча с места на дальность. 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 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		
10	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	- 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		
11	Метание мяча на дальность. Бег 400 метров финальное	1	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения,	Технически правильно выполнять двигательные	понимают значение физического	- самостоятельно выделяют и формулируют	- договариваются и приходят к общему		

	усилие. ОБЖ. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.			выполняемые сериями (с ноги на 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.	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		
12	Прыжки в длину с места. 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.	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	Обучение ударам с отскока.	1	Теннис	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	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	Комбинир	. Прыжок в длину с разбега, с места. Эстафеты с прыжками на	Технически правильно	понимают значение	- самостоятельно	- договаривают		

	Развитие скоростных качеств.		ованный	одной ногой(до10)	выполнять двигательные действия	физического развития для человека	о выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
15	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 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	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	- 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	понимают значение физического	- самостоятельно выделяют и	- договариваются и приходят		

	60метров Круговая эстафета. ОБЖ. Причины дорожно- транспортного травматизма.			мин в медленном темпе.	двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	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		
18	Специально беговые упражнения. Бег 30метров. 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»	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	Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	1	Теннис	Удары с наброса учителя. Имитация удара срезка.	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 60метров 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	понимают значение физического	- самостоятельно выделяют и формулируют	- договариваются и приходят к общему		

	номеров».			(3мин)	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		
21	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование	ОРУ. СБУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Развитие выносливости в медленном беге.	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		
22	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. ОБЖ. Железнодорожный транспорт, его особенности, безопасное.	1	Теннис	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах.	Воспитание выносливости	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		
23	Бег по пересеченной местности.	1	Совершенствование	ОРУ. СБУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Развитие выносливости в медленном беге	Воспитание выносливости	понимают значение физического развития	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	- договариваются и приходят к общему решению в		

						для человека	е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
24	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».	1	Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	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		
25	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. Отработка ударов в парах.	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	Игры «Кто обгонит» ОРУ в движении.	1	Комбинированный водный	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с обручами	Знать правила игры Воспитание координации	понимают значение физического	самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	договариваются и приходят к общему решению в		

					нных способностей Знать правила поведения в бассейне.	развития для человека	е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
27	ОРУ с мячом. Игры «Наступление», «метко в цель».	1	Совершенство	ОРУ с мячами. Игры «кто обгонит», «Метко в цель» Эстафеты с мячами.	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, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
28	Обучение удару срезкой. ОБЖ. Способы и средства спасения утопающих. Основные спасательные средства.	1	Теннис	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером.	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, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
29	ОРУ с мячом. Игры «Наступление», «Метко в цель».	1	Изучение нового материала	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель» Эстафеты с мячами. Гигиенические требования.	Воспитание скоростно-силовых способностей Знать требования	понимают значение физического развития	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	- договариваются и приходят к общему решению в совместной		

				ОРУ и специальные упражнения.	по соблюдению мер личной гигиены	для человека	используют общие приемы решения поставленных задач.	деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
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	- 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		
31	Обучение удару срезка слева.	1	Теннис	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.	Воспитание скоростно- силовых способностей	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		
32	ОРУ. Игры «Кто дальше», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	Комбинир ованный	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей.	Знать: значения системе закаливания организма	понимают значение физического развития для человека .	- самостоятельн о выделяют и формулируют познавательны е цели; используют	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности,		

							общие приемы решения поставленных задач.	ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
33	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	Совершенство	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	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	Обучение ударам с откидкой справа и слева .	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».	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	ОРУ. Игра «вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическим	1	Изучение нового материала	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	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		

	и палками.				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	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. ОБЖ. Определение сторон горизонта по компасу, по солнцу, часам и местным предметам.	1	Совершенствование	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	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 по технике безопасности. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	Совершенствование	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». 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		
38	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Попади в мяч».	1	Совершенствование	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Знать: названия	Техника движения рук в «кроле» на груди на	- самостоятельно выделяют и формулируют	- договариваются и приходят к общему		

	Эстафеты.			способностей	.	задержке дыхания	познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
39	Подвижные игры.	1	Совершенствование	ОРУ. Игры «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	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	Подготовительные упражнения для подачи.	1	теннис	Метание мяча движением подачи. ОРУ.	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. ОБЖ.	1	Закрепление новых знаний и умений.	ОРУ. Игры «Охотники и утки», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Знать: названия Соблюдать гигиенически	Техника движения рук в дыхании	- Согласование работы рук с дыханием	- договариваются и приходят к общему решению в		

	Определение расстояния по карте и на местности.			Гигиенические требования.	е требования.		способом	совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
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 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		
			Подвижные игры на основе баскетбола							
43	Совершенствование подачи. ОБЖ. Меры пожарной безопасности при разведении костра.	1	Теннис	Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. подача с подсчетом очков (из 5 попыток).	Находить ошибку при выполнении упражнений, отбирать способы их исполнений	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		
44	Инструктаж по технике	1	Комбинир	Инструктаж техники безопасности. ОРУ с мячом.	Знать правила	понимают значение	Текущий	Согласование работы рук с		

	безопасности. Ловля и передача мяча на месте.		ованный	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча правой(левой) рукой на месте. Броски в щит. Игра «Передал-садись» Развитие координационных способностей	безопасного поведения на воде во время игр	физического развития для человека		дыханием в плавании «кроль» на груди		
45	Ведение мяча. Броски в щит. Игра «Быстро и точно».	1	Комбинир ованный	Ведение на месте правой(левой) рукой в движении шагом. Броски в щит. Игра «Быстро и точно» Развитие координационных способностей	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		
46	Ловля и передача мяча в квадрате и в круге. Ведение мяча с изменением отскока	1	Совершен ствование	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	- 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		
47	Ловля и передача мяча в квадрате и в круге. Ведение мяча с изменением	1	Учетный	Инструктаж ТБ Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение на месте правой(левой) рукой в движении бегом.	Знать: названия.Пон имать: значение закаливания организма.	Согласование работы рук с дыханием.	Движение рук.	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной деятельности,		

	отскока.							ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
48	Инструктаж ТБ Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1	Комбинир ованный	Техника безопасности. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.	Воспитание скоростных и координацио нных способностей .Координация зрительного и двигательного 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	Подача.	1	Теннис	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.	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	Скользкий шаг Поворот переступанием.	1	Изучение нового материала	Требования к одежде и обуви. Скользкий шаг без палок и с палками. Поворот переступанием.	Знать: правила закаливания водой; значение закаливания	Согласование работы ног в «брассе»	Выполнять упражнения на согласование движений одной и двух рук с	- договаривают ся и приходят к общему решению в совместной		

					для организма человека.		дыханием; на согласование движений рук, ног.	деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодейств ии		
51	Совершенствов ание 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	- 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		
52	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Скользкий и ступающий шаг	1	Комбинир ованный	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.	Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координацио нных способностей	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		
53	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	1	Комбинир ованный	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья. Скользкий и ступающий шаг без палок и с палками Подъёмы	Знать: правила закаливания водой;	Согласование работы ног в «брассе»	Выполнять упражнения на согласование движений	- договаривают ся и приходят к общему		

	Скользкий и ступающий шаг.			«лесенкой» и спуски внизкой стойке с небольших склонов в низкой стойке без палок. Закаливание организма . Игра: «Салки с мячом».	значение закаливания для организма человека.		одной и двух рук дыханием;	решению в совместной деятельности, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
54	Совершенствование ударов срезкой и накато с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	1	Теннис	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков	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, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		
55	Попеременный двухшажный ход. Эстафета Передвижение на лыжах дистанция до 1000 м	1	Комбинированный	Особенности дыхания на уроках л/п. Попеременный двухшажный ход. Эстафета с этапом до 150 м. Передвижение на лыжах дистанция до 1000 м в среднем темпе.	- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в	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, ориентируют ся на позицию партнера в общении и взаимодействии		

					различных ситуациях					
56	Требования к температурному режиму. Согласованное движение рук и ног в скользящем и попеременном 2хш шаге. Эстафета. Дистанция до 500м..	1	Совершенство	Требования к температурному режиму. Согласованное движение рук и ног в скользящем и попеременном 2хш шаге. Эстафета с обеганием флага. Дистанция до 500м.	- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных ситуациях	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		
57	Совершенствование 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	1	Комбинированный	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Поворот переступанием в движении. Прохождение дистанции 2000м в среднем	-Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	понимают значение физического развития	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные	- договариваются и приходят к общему решению в		

	переступанием			темпе.	отдых в процессе её выполнения; -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	для человека	е цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
59	Подседание и быстрый разгиб в скользящем ш и попеременном 2хш ходе	1	Совершенствование	Подседание и быстрый разгиб в скользящем ш и попеременном 2хш ходе на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных ситуациях	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		
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.	Обучениеиза крепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучениеза крепление умений	- понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию		

					направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним).	учиться	поставленных задач.	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 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		
62	Попеременный двухшажный ход .Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	1	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе	- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения - Проявлять положительные качества личности,	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		

					управлять своими эмоциями в различных ситуациях					
63	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка.	1	Теннис	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.	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	- 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		
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 розыгрышем очка.	1	Теннис	Подача 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. 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		
67	Согласованное движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	1	Совершенствование	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,	понимают значение физического развития для человека	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,		

	Торможение				доброжелательности, взаимопомощи, сопереживания		общие приемы решения поставленных задач.	ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
68	Техника попеременного 2хш и одновременного бесшажного ходов.	1	Совершенствование	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		
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.	Обучениеизакрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучениеизакрепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и	- 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		

					нижним).					
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	- 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		
71	Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Разгиб рук при отталкивании в одновременном ходе	1	Совершенство	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	Совершенствование стабильности технических	- понимают значение физического	- самостоятельно выделяют и формулируют	- договариваются и приходят к общему		

				мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.	действий. Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.	развития для человека и принимают его; имеют желание учиться	познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	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 -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		
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,	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		

					упорство в достижение поставленны х целей					
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 движение рук и ног при выполнении поворота	1	Комбинированный	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 дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижение поставленны х 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		
77	Лыжные гонки 1000м.	1	Комбинированный	Согласованное движение рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Лыжные гонки 1000м.	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного	понимают значение физического развития	- самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	- договариваются и приходят к общему решению в совместной		

					отдыха и занятий физической культуры -Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей	для человека	используют общие приемы решения поставленных задач.	деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
78	Обучение подрезке	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		
		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	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		

					занятий; - Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей					
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 решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на 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	1	Комбинированный	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(бег-90м, ходьба-90м).	Планировать собственную деятельность,	понимают значение физического	- самостоятельно выделяют и	- договариваются и приходят		

	препятствий			Игра «Заяц без логова»	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	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		
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 поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию 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	Находить ошибки при выполнении учебных	понимают значение физического	- самостоятельно выделяют и формулируют	- договариваются и приходят к общему		

				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.	заданий, отбирать способы их исправления;	развития для человека	познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
86	Прыжок в длину с разбега,	1	Совершенство	Прыжок в длину с разбега, Многоскоки. Эстафеты с прыжками Развитие выносливости в медленном беге 4мин)	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		
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-	1	Совершен	Специальные беговые	Находить ошибки при	понимают значение	- самостоятельно	- договаривают		

	силовых качеств		ствование	упражнения	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	физического развития для человека	о выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.	ся и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии		
89	прыжки	1	Совершенство	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 решения поставленных задач.	- договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на 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	Метение мяча с места на дальность. Челночный бег	1		Метение 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 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		
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	Совершенство	Метание мяча в цель Метение 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	Совершенство	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		
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	Совершенство	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	Совершенство	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		
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		

10 0	Развитие выносливости	1	Совершенство вание	ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800 метров. Спортивные игры.	Корректиров ка техники бега	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		
10 1	Развитие выносливости	1	Совершенство вание	ОРУ в движении. СБУ. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-400-600-800 метров. Спортивные игры.	Корректиров ка техники бега	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		
10 2	Совершенство вание 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.		

