

**Календарно-тематическое планирование  
предметной линии Физическая культура в 1 классе  
99 ч (3 ч в неделю)**

№	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Сроки
			Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
<b>Раздел 1 «Легкая атлетика» (11 часов)</b>							
1 (1)	<b>Ходьба и бег.</b> (Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры.)	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики.	Мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике.	Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без	

						и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
<b>2</b> (2)	<b>Ходьба и бег</b>  (Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств. История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.)	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i> . Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»	Рассказывать об истории возникновения физической культуры. Отвечать на вопросы и задавать вопросы.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем. Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	
<b>3</b> (3)	<b>Ходьба и бег</b>  (Разновидности	Уметь правильно выполнять основные движения	Проявлять положительные качества личности и	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических	Рассказывать о влиянии физических	Адекватно воспринимать содержательную	

	<p>ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. <b>Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.)</b></p>	<p>в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i> Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p>	<p>управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)</p>	<p>действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»</p>	<p>упражнений на организм человека. Высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека.</p>	<p>оценку своей работы учителем. Понимать цель выполняемых действий.</p>	
4 (4)	<p><b>Ходьба и бег</b> (Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Составление режима дня.)</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p>	<p>Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Находить нужную информацию в дополнительной литературе.</p>	<p>Рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке. Отвечать на вопросы и задавать вопросы.</p>	<p>Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем. Понимать цель выполняемых действий.</p>	
5 (5)	<p><b>Ходьба и бег</b></p>	<p>Уметь правильно выполнять</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли</p>	<p>Осуществлять анализ выполненных</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог с</p>	<p>Адекватно воспринимать</p>	

	<p>(Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств)</p>	<p>основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки</p>	<p>обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)</p>	<p>легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Определять влияние физических упражнений на здоровье человека</p>	<p>учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Отвечать на вопросы и задавать вопросы.</p>	<p>содержательную оценку своей работы учителем. Понимать цель выполняемых действий.</p>	
<p><b>6</b> (б)</p>	<p><b>Прыжки</b>  (Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Определять влияние физических</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p>	<p>Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем. Следовать при выполнении физических упражнений ин-</p>	

	мороза». Развитие скоростно-силовых качеств)		(нестандартных) ситуациях и условиях.	упражнений на здоровье человека		струкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	
<b>7</b> (7)	<b>Прыжки</b>  (Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств)	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	
<b>8</b> (8)	<b>Прыжки</b>  (Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств)	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Характеризовать основные физические качества.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.	Понимать цель выполняемых действий.	

<p><b>9</b> (9)</p>	<p><b>Бросок малого мяча</b>  (Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей)</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p>	<p>Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.</p>	
<p><b>10</b> (10)</p>	<p><b>Бросок малого мяча</b>  (Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей)</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p>	<p>Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.</p>	

		исправлять					
<b>11</b> (11)	<b>Бросок малого мяча</b>  (Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей)	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.	Понимать цель выполняемых действий.	

## Раздел 2 «Кроссовая подготовка» (11 часов)

<b>12</b> <b>13</b> <b>14</b> (1 2 3)	<b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .)	Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела),	Мотивационная основа на занятия на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовкой.	Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий. Находить нужную информацию в дополнительной	Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в речевом общении.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); <i>учитывать правило в</i>	
------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (Составление таблицы с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).)	развития основных физических качеств.		литературе.		<i>планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при беге.	
<b>15</b> <b>16</b> (4 5)	<b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i> )	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Отвечать на вопросы и задавать вопросы.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	
<b>17</b> (6)	<b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Характеризовать	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Формирование умений осознанного построения речевого	Отвечать на вопросы и задавать вопросы.	Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить	



	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> )	физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств		высказывания в устной форме		коррективы в свою работу.	
<b>18</b> (7)	<b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости)	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Характеризовать основные физические качества.	Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Понимать цель выполняемых действий.	
<b>19</b> <b>20</b> (8 9)	<b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости)	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	

		пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.				
<b>21</b> <b>22</b> (10 11)	<b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости)	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	

### Раздел 3 «Гимнастика» (17 часов)

<b>23</b> (1)	<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>  (Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	Мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов	Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов	
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	«Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ)			общеразвивающих упражнений.		упражнений с предметами и без и условиями их реализации; <i>учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</i> адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
24 (2)	<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>  (Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов)	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. Отвечать на вопросы и задавать вопросы.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	

		исполнения.					
25 26 (3 4)	<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>  (Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей)	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Определять влияние физических упражнений на здо- ровье человека. Характеризовать основные физические качества.	Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.	Следовать при выполнении физических упражнений ин- струкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	
27 28 (5 6)	<b>Акробатика. Строевые упражнения</b>  (Основная стойка. Построение в колону	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы. Выполнять акробатические и	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Формирование	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Определять влияние	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Уметь слушать и вступать в диалог;	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем. Понимать цель	

	по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей)	гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	физических упражнений на здоровье человека	участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	выполняемых действий.	
29 30 31 32 (7 8 9 10)	<b>Равновесие. Строевые упражнения</b>  (Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс,	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений. Находить отличительные	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Отвечать на вопросы и задавать вопросы.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	

	<p>шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей)</p>	<p>особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p>	<p>нравственных нормах.</p>				
<p><b>33</b> <b>34</b> (11 12)</p>	<p><b>Равновесие.</b> <b>Строевые упражнения</b></p> <p>(Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Характеризовать основные физические качества.</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p>	<p>Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.</p>	

	Развитие координационных способностей)						
<b>35</b> <b>36</b> (13 14)	<b>Опорный прыжок, лазание</b>  (Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей)	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем. Понимать цель выполняемых действий.	
<b>37</b> <b>38</b> (15 16)	<b>Опорный прыжок, лазание</b>  (Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Осмысление правил безопасности (что <b>можно</b> делать и что <b>опасно</b> делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. Характеризовать основные физические качества.	Отвечать на вопросы и задавать вопросы.	Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	

	и иголочка». Развитие силовых способностей)						
<b>39</b> (17)	<b>Опорный прыжок, лазание</b>  (Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей)	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Характеризовать основные физические качества.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.	Понимать цель выполняемых действий.	

#### Раздел 4 «Подвижные игры» (20 часов)

<b>40</b> (1)	<b>Подвижные игры. Соблюдение правил в игре.</b> Инструктаж по ТБ.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Формировать уважительное отношение к наследию народа, стремлению его изучать и применять на практике. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	
<b>41</b> <b>42</b> <b>43</b> <b>44</b> (2 3	<b>Подвижные игры с прыжками и бегом</b>	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные мате-	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Использовать разученные игры во время прогулок.	



4 5)		осуществлять их объективное судейство Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками	взаимопомощи и сопереживания;	риалы.Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме			
45 46 47 48 (6 7 8 9)	<b>Подвижные игры с метанием и бросками</b>	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Уметь играть в подвижные игры с метаниями и бросками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Выслушивать друг друга.	Использовать разученные игры во время прогулок.	
49 50 51 52 (10 11 12 13)	<b>Подвижные игры с мячом</b>	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство Уметь играть в подвижные игры с мячом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Выслушивать друг друга.	Использовать разученные игры во время прогулок.	
53 54 55 56 (14 15 16)	<b>Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции</b>	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Формирование умений осознанного построения речевого	Выслушивать друг друга.	Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить	

17)		объективное судейство Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	высказывания в устной форме. Различать и группировать подвижные игры		коррективы в свою работу.	
<b>57</b> <b>58</b> <b>59</b> (18 19 20)	<b>Подвижные игры и эстафеты</b>	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Характеризовать основные физические качества.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Использовать разученные игры во время прогулок. Понимать цель выполняемых действий.	

### Раздел 5 «Подвижные игры с элементами спорта» (19 часов)

<b>60</b> (1)	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>  (Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ)	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств,	Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.	Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.				
<b>61</b> (2)	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>  (Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей)	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.	
<b>62</b> <b>63</b> (3 4)	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>  (Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей)	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Использовать разученные игры во время прогулок. Понимать цель выполняемых действий.	
<b>64</b> <b>65</b> <b>66</b> (5)	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>  (Бросок мяча снизу на	Выполнять технические действия из базовых видов	Проявлять положительные качества личности и управлять своими	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.	Использовать разученные игры во время прогулок.	

6 7)	месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей)	спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	заданий, используя справочные материалы.	Выслушивать друг друга.		
<b>67</b> <b>68</b> <b>69</b> (8 9 10)	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>  (Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей)	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы. Различать, группировать подвижные и спортивные игры.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	
<b>70</b> (11)	<b>Подвижные игры на основе мини-футбола</b>  (Удар по неподвижному и катящемуся мячу)	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Определять влияние физических упражнений на здоровье человека. Характеризовать основные физические качества.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	
<b>71</b> (12)	<b>Подвижные игры на основе мини-футбола</b>	Выполнять технические действия из	Формирование навыка систематического наблюдения за своим	Осуществлять поиск необходимой информации для вы-	Договариваться и приходить к общему решению,	Самостоятельно выполнять комплексы	

	(Остановка мяча)	базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	полнения учебных заданий, используя справочные материалы.	работая в паре. Выслушивать друг друга.	упражнений, направленные на развитие физических качеств.	
<b>72</b> (13)	<b>Подвижные игры на основе мини-футбола</b>  (Ведение мяча)	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.	
<b>73</b> (14)	<b>Подвижные игры на основе мини-футбола</b>  (Передача мяча на расстояние)	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.	
<b>74</b> (15)	<b>Подвижные игры на основе мини-футбола</b>  (Ведение мяча и удары)	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы. Различать, группировать подвижные и спортивные игры.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	

			сопереживания чувствам других людей.				
<b>75</b> <b>76</b> <b>77</b> <b>78</b> (16 17 18 19)	<b>Подвижные игры на основе бадминтона</b>  (Владение хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстояние)	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Находить нужную информацию в дополнительной литературе. Определять влияние физических упражнений на здо- ровье человека	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре. Выслушивать друг друга.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	

#### Раздел 6 «Кроссовая подготовка» (10 часов)

<b>79</b> (1)	<b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> . Инструктаж по ТБ л/а)	Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Характеризовать основные физические качества.	Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--

<p><b>80</b> <b>81</b> (2 3)</p>	<p><b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>)</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Определять влияние физических упражнений на здоровье человека. Характеризовать основные физические качества.</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.</p>	
<p><b>82</b> (4)</p>	<p><b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.)</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.</p>	<p>Определять влияние физических упражнений на здоровье человека. Характеризовать основные физические качества.</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.</p>	
<p><b>83</b> <b>84</b> (5 6)</p>	<p><b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег 6</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут; бегать по слабо</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий</p>	<p>Определять влияние физических упражнений на здоровье человека.</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном</p>	<p>Следовать при выполнении физических упражнений ин-</p>	

	минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости Понятие <i>здоровье</i> )	пересеченной местности до 1 км Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	язык и общие интересы.	Характеризовать основные физические качества.	обсуждении легкоатлетических упражнений.	струкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	
<b>85</b> <b>86</b> (7 8)	<b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости)	Уметь бегать в равномерном темпе до 7 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы.	Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.	
<b>87</b> <b>88</b> (9 10)	<b>Бег по пересеченной местности</b>  (Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра	Уметь бегать в равномерном темпе до 8 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Характеризовать физическую	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Характеризовать основные физические качества.	Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	



	«Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости)	нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.					
--	---------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

**Раздел 7 «Легкая атлетика» (11 часов)**

<b>89 90</b> (1 2)	<b>Ходьба и бег</b>  (Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей)	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	
------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p><b>91</b> <b>92</b> (3 4)</p>	<p><b>Ходьба и бег</b>  (Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей)</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i></p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Определять влияние физических упражнений на здоровье человека</p>	<p>Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.</p>	
<p><b>93</b> (5)</p>	<p><b>Прыжки</b>  (Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»)</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги</p>	<p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>Определять влияние физических упражнений на здоровье человека</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p>	<p>Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.</p>	
<p><b>94</b> <b>95</b> (6 7)</p>	<p><b>Прыжки</b>  (Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны», «Пятнашки»)</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. В доступной форме объяснять правила (технику)</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p>	<p>Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.</p>	

		выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.					
<b>96 97</b> (8 9)	<b>Метание мяча</b>  (Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств)	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Определять влияние физических упражнений на здоровье человека	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.	Адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем.	
<b>98 99</b> (10 11)	<b>Метание мяча</b>  (Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Характеризовать основные физические качества.	Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.	Следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя; вносить коррективы в свою работу.	

	<p>«Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств)</p>	<p>положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>				
--	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--