

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9 МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЛОМАКИНА АЛЕКСЕЯ ЯКОВЛЕВИЧА

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 30.08.2019 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Т.В.Шейко

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*По физической культуре*

*Уровень образования - начальное общее образование*

*Класс - 1-4 классы*

Количество часов - 405

Программа разработана в соответствии с ФГОС и на основе примерной программы по математике, включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5).

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

### **1 класс**

#### **Личностные**

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

#### **Предметные**

##### Ученик научится:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.);
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

##### Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья: планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Метапредметные**

##### **Познавательные**

##### Ученик научится:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческие отношения к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

##### Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятия, закаливающие процедуры.

Регулятивные

Ученик научится:

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Ученик получит возможность научиться:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.

Коммуникативные

Ученик научится:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- способность участвовать в речевом общении;

Ученик получит возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- готовность конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- адекватно оценивать собственные поведения и поведения окружающих.

## **2 класс**

Личностные результаты:

Обучающийся научится:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Ученик научится:

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Ученик получит возможность научиться:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.

Познавательные

Ученик научится:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческие отношения к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятия, закаливающие процедуры.

Коммуникативные

Ученик научится:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- способность участвовать в речевом общении;

Ученик получит возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- готовность конструктивно разрешать конфликты по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- адекватно оценивать собственные поведения и поведения окружающих.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями, режиму дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развивать основные физические качества;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок, способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности ;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать физическую нагрузку, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправлять их;
- подавать строевые команды, считать при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементов;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **3 класс**

#### Личностные

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

#### Предметные

Ученик научится:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показатели своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Метапредметные

Познавательные

Ученик научится:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческие отношения к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации;
- выполнять строевые упражнения;
- играть в подвижные игры;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятия, закалывающие процедуры.

Регулятивные

Ученик научится:

- уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- осуществлять действие по образцу и заданному плану;
- учитывать правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий Ученик получит

возможность научиться:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры.

Коммуникативные

Ученик научится:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

- добывать недостающую информацию с помощью вопросов;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- способность участвовать в речевом общении;

Ученик получит возможность научиться:

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- адекватно оценивать собственные поведения и поведения окружающих.

#### **4 класс**

##### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

##### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в настольный теннис;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО*

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **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 физической культуры**

**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, физкультурминуток, 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 приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая 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;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; 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 легкой 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.

Экспертным советом Минобрнауки предложена в 2016 – 2017 учебном году для совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях в рамках третьего часа как вариативная программа «Теннис как третий час физической культуры в школе для 1-4 классов», которая из-за погодных – климатических условий и отсутствия бассейна заменяет уроки лыжной подготовки и уроки плавания.

## **ГТО.**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Использовать ГТО как элемент физического воспитания

### **Содержание учебного предмета**

#### **«Теннис как третий час физической культуры в школе для 1-4 классов»**

##### ***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:

### 1 класс

№	Содержание материала (раздел, тема)	Кол-во ч.	Универсальные учебные действия
1	<b>Лёгкая атлетика</b> ТБ на занятиях л/а <i>История возникновения Олимпийских игр.</i>	1	<u>П.</u> Изучают историю физической культуры, Олимпийских игр, технику безопасности. <u>Д.</u> Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
2	<b>Лёгкая атлетика</b> Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. <u>Р.</u> Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
3	<b>Н/теннис</b> Обучение правилам игры. <i>Т/б на уроках по н/теннису</i>	1	<u>Л.П.</u> Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила техники безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют.
4	<b>Лёгкая атлетика</b> Обычный бег, с изменением направления движения. <i>Идеалы и символика Олимпийских игр.</i>	1	<u>П.</u> Изучают символику и идеалы Олимпийских игр. <u>Д.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
5	<b>Лёгкая атлетика</b> Бег коротким, средним и длинным шагом. <i>Закаливание организма.</i>	1	<u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
6	<b>Н/теннис</b> Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники н\ тенниса. <i>Воспитание скоростных и координационных способностей.</i>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают технику н/тенниса, упражнения «школы мяча» <u>Р.</u> Применяют упр. для развития скоростных и координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
7	<b>Лёгкая атлетика</b> Челночный бег 3x5, 3x10. ВФСК ГТО. <i>Связь физической культуры с укреплением здоровья.</i>	1	<u>П.</u> Изучают роль физической культуры. <u>Д.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>Р.</u> Применяют беговые
8	<b>Лёгкая атлетика.</b> Бег на 30 м . ВФСК ГТО. <i>Правила проведения соревнований по бегу</i>	1	упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.
9	<b>Н/теннис</b> Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники н\ тенниса.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают технику н/тенниса, упражнения «школы мяча» <u>Р.</u> Применяют упр. для развития скоростных и координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.

10	<b>Лёгкая атлетика</b> Обучение различным видам прыжков. <i>Строение тела.</i>	1	<u>П.</u> Изучают строение тела и основные формы движений. <u>Л.</u> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
11	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжки в длину с места. <i>Основные формы движений: циклические, ациклические, вращательные.</i>	1	<u>Р.</u> Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения.
12	<b>Н/теннис</b> Упражнения «школы мяча». <i>Воспитание скоростных и координационных способностей.</i>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают технику н/тенниса, упражнения «школы мяча» <u>Р.</u> Применяют упр. для развития скоростных и координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
13	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжки с разбега через различные препятствия .	1	<u>Л.</u> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>Р.</u> Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения.
14	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжки многоразовые (3-6), с поворотом на 180*	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения.
15	<b>Н/теннис</b> <b>Обучение ударам с отскока.</b> Удар толчок слева с отскока на месте.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
16	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжки в длину ВФСК ГТО.	1	<u>П.</u> Изучают упражнения для укрепления мышц стоп. <u>Л.</u> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности в прыжках. <u>Р.</u> Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по час.
17	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. <i>Укрепление мышц стоп ног.</i>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
18	<b>Н/теннис</b> <b>Обучение ударам с отскока.</b> Удар толчок слева с отскока на месте.	1	<u>П.</u> Изучают упр. для улучшения осанки. <u>Л.</u> Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>Р.</u> Применяют метательные упражнения для развития координационных, способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения.
19	<b>Лёгкая атлетика</b> <i>Укрепление мышц живота и спины, улучшение осанки.</i>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
20	<b>Лёгкая атлетика</b> <i>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</i>	1	<u>П.</u> Изучают роль занятий ф.к. для укрепления сердца. <u>Р.</u> Применяют метательные упражнения для развития координационных, силовых, способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений. <u>Л.</u> Соблюдают правила безопасности.
21	<b>Н/теннис</b> Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
22	<b>Лёгкая атлетика</b> Метание малого мяча в цель (2x2) с 4-5 м.	1	<u>П.</u> Изучают роль занятий ф.к. для укрепления сердца. <u>Р.</u> Применяют метательные упражнения для развития координационных, силовых, способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений. <u>Л.</u> Соблюдают правила безопасности.

23	<b>Лёгкая атлетика</b> Броски больших и малых мячей. Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние.	1	
24	<b>Н/теннис</b> Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
25	<b>Лёгкая атлетика</b> Метание мяча с места на дальность ВФСК ГТО	1	<u>П.</u> Изучают технику метания. <u>Л.</u> Соблюдают правила безопасности, выполняют метания. <u>Р.</u> Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений.
26	<b>Подвижные игры</b> «К своим флажкам», «Два мороза». ОРУ. ТБ на занятиях подвижными играми	1	<u>П.</u> Изучают роль органов зрения и слуха. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
27	<b>Н/теннис</b> Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
28	<b>Подвижные игры</b> «Два мороза», «Пятнашки». ОРУ. <i>Уход за кожей.</i>	1	<u>П.</u> Изучают правила личной гигиены. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
29	<b>Подвижные игры</b> «К своим флажкам», «Пятнашки». Строевые упражнения. <i>Правила личной гигиены.</i>	1	
30	<b>Н/теннис</b> Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
31	<b>Подвижные игры</b> «Два мороза». ОРУ. <i>Укрепление здоровья средствами закаливания.</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Изучают средства закаливания. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
32	<b>Подвижные игры</b> «Зайцы в огороде», «Пятнашки». Строевые упражнения.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
33	<b>Н/теннис</b> Обучение удару срезка слева с отскока. Упражнения «школы мяча».	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.

34	<b>Подвижные игры</b> «Лисы и куры», «. ОРУ. <i>Положительные и отрицательные эмоции.</i>	1	<u>П.</u> Изучают способы сохранения нервной системы, полож. и отрицательные эмоции. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
35	<b>Подвижные игры</b> «Кто дальше бросит», , ОРУ. <i>Как беречь нервную систему.</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
36	<b>Н/теннис</b> Обучение сочетаниям ударов. <i>Воспитание координационных способностей.</i>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
37	<b>Подвижные игры</b> «Метко в цель», Строевые упражнения. <i>Роль органов дыхания.</i>	1	<u>П.</u> Изучают работу органов дыхания и пищеварения. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
38	<b>Подвижные игры</b> Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему». <i>Работа органов пищеварения.</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
39	<b>Н/теннис</b> Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	<u>П.</u> Описывают технику ударов. <u>Л.</u> Осваивают сочетания ударов. <u>Р.</u> Применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения упражнений.
40	<b>Подвижные игры</b> Броски и ведение мяча индивидуально и в парах.	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
41	<b>Подвижные игры</b> Ловля и передача мяча в движении. Игры «Школа мяча»,	1	<u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
42	<b>Н/теннис</b> Промежуточное тестирование	1	<u>П.</u> Изучают работу органов зрения и слуха <u>Л.</u> Демонстрируют освоенные знания <u>П.</u> Измеряют результаты. <u>Р.</u> Устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
43	<b>Подвижные игры.</b> <i>Пища и питательные вещества. Роль органов зрения и слуха.</i>	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
44	<b>Подвижные игры</b> <i>Вода и питьевой режим. Режим дня.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45	<b>Н/теннис</b> Промежуточное тестирование	1	<u>Л.</u> Демонстрируют освоенные упражнения. <u>П.</u> Измеряют результаты. <u>Р.</u> Устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе, соблюдая т/б.
46	<b>Подвижные игры</b> Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой. Игра «Попади в обруч»	1	<u>П.</u> Осваивают технику игровых действий самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
47	<b>Подвижные игры</b>	1	<u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для

	Игры «Мяч водящему», «Школа мяча».		развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам с перемещением. <i>Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с перемещением. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
49	<b>Гимнастика</b> Освоение строевых упражнений: ОРУ без предметов. <i>ТБ на занятиях гимнастикой</i>	1	<u>П.</u> Осваивают строевые, акробатические упражнения и ОРУ. <u>Л.</u> Демонстрируют строевые упр. и ОРУ.
50	<b>Гимнастика</b> Перестроение по звеньям. ОРУ с большим мячом. <i>Утренняя зарядка.</i>	1	<u>Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.
51	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам с перемещением. Закрепление знаний о правилах игры на счет.		<u>П.Л.</u> Осваивают удары с перемещением. Соблюдают правила игры, правило подачи. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
52	<b>Гимнастика</b> Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с малым мячом	1	<u>П.</u> Осваивают строевые, акробатические упражнения и ОРУ. <u>Л.</u> Демонстрируют строевые упр. и ОРУ.
53	<b>Гимнастика</b> ОРУ с н/б мячом. Стойка на лопатках, согнув ноги <i>Физкультминутки и их значение.</i>	1	<u>Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.
54	<b>Н/теннис</b> Удар справа срезкой с отскока в движении. . Правило подачи.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с перемещением. Соблюдают правила игры, правило подачи. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
55	<b>Гимнастика</b> Поднимание согнутых и прямых ног в висе стоя спиной к гимн.стенке.	1	<u>П.</u> Осваивают строевые упражнения и висы. <u>Л.</u> Демонстрируют строевые упр., висы. <u>Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
56	<b>Гимнастика</b> Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа согнувшись. <i>Уход за спортивной одеждой и обувью.</i>	1	<u>К.</u> Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упр., анализируют их технику.
57	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с перемещением, соблюдают т/б. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
58	<b>Гимнастика</b> Упражнения в упоре лёжа и стоя, на предметах.. ОРУ. <i>Самочувствие в процессе игровой деятельности.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают технику гимнастических упражнений. <u>Л.Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упр., анализируют их технику.
59	<b>Гимнастика</b> Лазанье по гимнастической стенке и канату,. ОРУ. <i>Измерение роста и массы тела.</i>	1	
60	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с перемещением, соблюдают т/б. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.

61	<b>Гимнастика</b> Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	<u>П.</u> Осваивают технику гимнастических упражнений. <u>Л.Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
62	<b>Гимнастика</b> Стойка на носках на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ.	1	<u>К.</u> Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упр., анализируют их технику.
63	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с перемещением, соблюдают т/б. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
64	<b>Гимнастика</b> Шаг с прискоком, шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, на бревне (высота 60 см.)	1	<u>П.</u> Описывают технику танцевальных упр. и составляют комбинации из их числа. <u>Л.Р.</u> Осваивают технику танц. упр. предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <u>К.</u> Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танц. упр
65	<b>Гимнастика</b> Сочетание движений ног и туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Строевые упражнения.	1	.
66	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с перемещением, соблюдают т/б. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
67	<b>Лёгкая атлетика</b> Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Эстафеты.	1	<u>П.Л.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
68	<b>Лёгкая атлетика</b> Бег приставными шагами. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. Эстафеты.	1	
69	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары в сочетании, соблюдая т/б. <u>Р.</u> Применяют упр. для развития скоростных и координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
70	<b>Лёгкая атлетика</b> <i>Приёмы измерения пульса. Воспитание скоростных и координационных способностей</i>	1	<u>П.Л.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
71	<b>Лёгкая атлетика</b> <i>Первая помощь при ушибах и ссадинах, при потёртости кожи.</i>	1	
72	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары в сочетании, соблюдая т/б. <u>Р.</u> Применяют упр. для развития скоростных и координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
73	<b>Лёгкая атлетика</b> «Круговая эстафета» (15-30 м). <i>Тестирование двигательных способностей.</i>	1	<u>П.Л.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
74	<b>Лёгкая атлетика</b> «Встречная эстафета» ( 10-20м). Игры с бегом. <i>Самоконтроль в играх.</i>	1	



75.	<b>Н/теннис</b> Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
76	<b>Подвижные игры</b> «К своим флажкам», «Два мороза» <i>Влияние утренней зарядки на самочувствие.</i>	1	<u>Л.П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
77	<b>Подвижные игры</b> «Пятнашки», «Два флага».	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
78	<b>Н/теннис</b> Обучение перемещениям по площадке.Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
79	<b>Подвижные игры</b> Эстафеты с бегом и прыжками <i>Первая помощь при кровотечении.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
80	<b>Элементы б-б</b> Ловля и передача мяча индивидуально. <i>ТБ на занятиях баскетболом</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
81	<b>Н/теннис</b> Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
82	<b>Элементы б-б</b> Броски и ведение мяча индивидуально. <i>Правила планирования режима дня.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
83	<b>Элементы б-б</b> Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
84	<b>Н/теннис</b> Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. <i>Подготовка к тестированию.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
85	<b>Элементы б-б</b> Ведение мяча в движении по прямой (шагом, бегом) . <i>Питьевой режим на занятиях физической культурой.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
86	<b>Подвижные игры</b> Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	<u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
87	<b>Н/теннис</b> Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. <i>Подготовка к тестированию.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.

88	<b>Подвижные игры</b> Игры «Мяч водящему» <i>Правила проведения закаливающих процедур.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
89	<b>Подвижные игры</b> Игры «Мяч в корзину» <i>Правила личной гигиены.</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
90	<b>Н/теннис</b> Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. <i>Подготовка к тестированию.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
91	<b>Подвижные игры</b> Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
92	<b>Подвижные игры</b> «К своим флажкам», «Два мороза»	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
93	<b>Н/теннис</b> Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
94	<b>Подвижные игры</b> «К своим флажкам», «Два мороза» <i>Влияние утренней зарядки на самочувствие.</i>	1	<u>Л.П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
95	<b>Подвижные игры</b> Игры «Мяч водящему»	1	
96	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
97	<b>Подвижные игры</b> Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.

98	<b>Подвижные игры</b> «К своим флажкам», «Два мороза»	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
99	<b>Н/теннис</b> Теоретическое Итоговое тестирование 1-го года обучения.	1	<u>Л.</u> Демонстрируют освоенные знания <u>П.</u> Измеряют результаты. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
	<b>Всего за год</b>	<b>99</b>	
	<b>теория</b>	<b>8</b>	

## 2 класс

№	Содержание материала (раздел, тема)	Кол-во часов	Характеристика деятельности УУД (Универсальные учебные действия)
1	<b>Лёгкая атлетика</b> ТБ на занятиях л/а  <i>История возникновения Олимпийских игр</i>	1	<u>П.</u> Изучают историю физической культуры, Олимпийских игр, технику безопасности. <u>Л.</u> Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
2	<b>Лёгкая атлетика</b> Ходьба с высоким подниманием бедра. .	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. <u>Р.</u> Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
3	<b>Н/теннис</b> Обучение правилам игры. <i>Т/б на уроках по н/теннису</i>	1	<u>Л.П.</u> Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила техники безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения.
4	<b>Лёгкая атлетика</b> Обычный бег, с изменением направления движения. <i>Идеалы и символика Олимпийских игр.</i>	1	<u>П.</u> Изучают символику и идеалы Олимпийских игр. <u>Л.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
5	<b>Лёгкая атлетика</b> Бег коротким, средним и длинным шагом. <i>Закаливание организма.</i>	1	<u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
6	<b>Н/теннис</b> Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники н\ тенниса. <i>Воспитание скоростных и координационных способностей.</i>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают технику н/тенниса, упражнения «школы мяча» <u>Р.</u> Применяют упр. для развития скоростных и координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
7	<b>Лёгкая атлетика</b> Челночный бег 3x5, 3x10. <i>Связь физической культуры с укреплением здоровья.</i>	1	<u>П.</u> Изучают роль физической культуры. <u>Л.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
8	<b>Лёгкая атлетика</b> Бег на 30 м . ВФСК ГТО. <i>Правила проведения соревнований по бегу</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений.
9	<b>Н/теннис</b>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают технику н/тенниса, упражнения

	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники н\ тенниса.		«школы мяча» <u>Р.</u> Применяют упр. для развития скоростных и координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
10	<b>Лёгкая атлетика</b> Обучение различным видам прыжков. <i>Строение тела.</i>	1	<u>П.</u> Изучают строение тела и основные формы движений. <u>Д.</u> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
11	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжки в длину с места. <i>Основные формы движений: циклические, ациклические, вращательные.</i>	1	<u>Р.</u> Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения.
12	<b>Н/теннис</b> Упражнения «школы мяча». <i>Воспитание скоростных и координационных способностей.</i>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают технику н/тенниса, упражнения «школы мяча» <u>Р.</u> Применяют упр. для развития скоростных и координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
13	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжки с разбега через различные препятствия .	1	<u>Д.</u> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
14	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжки многоразовые (3-6), с поворотом на 180*	1	<u>Р.</u> Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения.
15	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
16	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжок в длину с места ВФСК ГТО.	1	<u>П.</u> Изучают упражнения для укрепления мышц стоп. <u>Д.</u> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Соблюдают правила безопасности в прыжках.
17	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. <i>Укрепление мышц стоп ног.</i>	1	<u>Р.</u> Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по час.
18	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
19	<b>Лёгкая атлетика</b> Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние. <i>Укрепление мышц живота и спины.</i>	1	<u>П.</u> Изучают упр. для улучшения осанки. <u>Д.</u> Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
20	<b>Лёгкая атлетика</b> Метание малого мяча в цель (2х2) с 4-5 м. <i>Упражнение на улучшение осанки.</i>	1	<u>Р.</u> Применяют метательные упражнения для развития координационных, способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения.
21	<b>Н/теннис</b> Обучение удару срезка справа с отскока.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
22	<b>Лёгкая атлетика</b> Бросок н-б мяча двумя руками от груди вперёд-вверх, снизу вперёд-вверх	1	<u>П.</u> Изучают роль занятий ф.к. для укрепления сердца. <u>Р.</u> Применяют метательные упражнения для развития координационных, силовых, способностей.

23	<b>Лёгкая атлетика</b> Броски больших и малых мячей. <i>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</i>	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений. <u>Л.</u> Соблюдают правила безопасности.
24	<b>Н/теннис</b> Обучение удару срезка справа с отскока.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
25	<b>Лёгкая атлетика</b> Метание мяча с места на дальность ВФСК ГТО	1	<u>П.</u> Изучают технику метания. <u>Л.</u> Соблюдают правила безопасности, выполняют метания. <u>Р.</u> Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений.
26	<b>Подвижные игры</b> <b>ТБ</b> на занятиях подвижными играми <i>Роль органов зрения и слуха.</i>	1	<u>П.</u> Изучают роль органов зрения и слуха. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
27	<b>Н/теннис</b> Правила выполнения упражнений «школы мяча». <i>Уход за кожей.</i>	1	<u>П.Л.</u> Теоретически изучают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
28	<b>Подвижные игры</b> «Два мороза», «Пятнашки». ОРУ.	1	<u>П.</u> Изучают правила личной гигиены. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
29	<b>Подвижные игры</b> «К своим флажкам», «Пятнашки». Строевые упражнения. <i>Правила личной гигиены.</i>	1	<u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
30	<b>Н/теннис</b> Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
31	<b>Подвижные игры</b> «Два мороза». ОРУ. <i>Укрепление здоровья средствами закаливания.</i>	1	<u>П.</u> Изучают средства закаливания. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
32	<b>Подвижные игры</b> «Пятнашки». Строевые упражнения.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
33	<b>Н/теннис</b> Обучение удару срезка слева с отскока. Упражнения «школы мяча».	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча». <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
34	<b>Подвижные игры</b> «Лисы и куры», ОРУ. <i>Положительные и отрицательные эмоции.</i>	1	<u>П.</u> Изучают способы сохранения нервной системы, полож. и отрицательные эмоции. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
35	<b>Подвижные игры</b> «Кто дальше бросит», ОРУ. <i>Как беречь нервную систему.</i>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с отскока, упражнения «школы мяча».
36	<b>Н/теннис</b>	1	<u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для

	Обучение сочетаниям ударов. <i>Воспитание координационных способностей.</i>		развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
37	<b>Подвижные игры</b> «Метко в цель», Строевые упражнения. <i>Роль органов дыхания.</i>	1	<u>П.</u> Изучают работу органов дыхания и пищеварения. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
38	<b>Подвижные игры</b> Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему». <i>Работа органов пищеварения.</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
39	<b>Н/теннис</b> Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1	<u>П.</u> Описывают технику ударов. <u>Л.</u> Осваивают сочетания ударов. <u>Р.</u> Применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения упражнений.
40	<b>Подвижные игры</b> Броски и ведение мяча индивидуально и в парах.	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
41	<b>Подвижные игры</b> Ловля и передача мяча в движении. Игры.	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
42	<b>Н/теннис</b> Промежуточное тестирование	1	<u>Л.</u> Демонстрируют освоенные упражнения. <u>П.</u> Измеряют результаты. <u>Р.</u> Устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
43	<b>Подвижные игры.</b> Броски мяча в цель (кольцо, мишень, обруч) <i>Пища и питательные вещества.</i>	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
44	<b>Подвижные игры</b> Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой. Игра «Попади в обруч»	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
45	<b>Н/теннис</b> Промежуточное тестирование	1	<u>Л.</u> Демонстрируют освоенные упражнения. <u>П.</u> Измеряют результаты. <u>Р.</u> Устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе, соблюдая т/б.
46	<b>Подвижные игры</b> «Играй, играй, мяч не теряй». <i>Вода и питьевой режим.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают технику игровых действий самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
47	<b>Подвижные игры</b> Игры «Мяч водящему», «Школа мяча». <i>Режим дня.</i>	1	<u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам с перемещением. <i>Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	1	<u>П.</u> <u>Л.</u> Осваивают удары с перемещением. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
49	<b>Гимнастика</b> Освоение строевых упражнений: ОРУ без предметов. <i>ТБ на занятиях гимнастикой.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают строевые , акробатические упражнения и ОРУ. <u>Л.</u> Демонстрируют строевые упр. и ОРУ. <u>Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают

50	<b>Гимнастика</b> Перестроение по звеньям. ОРУ с большим мячом. <i>Утренняя зарядка.</i>	1	правила безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.
53	<b>Н/теннис</b> <i>Закрепление знаний о правилах игры на счет.</i>	1	<u>П.</u> <u>Л.</u> Осваивают удары с перемещением. Соблюдают правила игры, правило подачи. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
52	<b>Гимнастика</b> <i>Физкультминутки и их значение.</i>	1	
53	<b>Гимнастика</b> Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с малым мячом	1	<u>П.</u> Осваивают строевые , акробатические упражнения и ОРУ. <u>Л.</u> Демонстрируют строевые упр. и ОРУ. <u>Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками.
54	<b>Н/теннис</b> Удар справа срезкой с отскока в движении. . Правило подачи.	1	<u>П.</u> <u>Л.</u> Осваивают удары с перемещением. Соблюдают правила игры, правило подачи. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
55	<b>Гимнастика</b> Поднимание согнутых и прямых ног в висе стоя спиной к гимн.стенке.	1	<u>П.</u> Осваивают строевые упражнения и висы. <u>Л.</u> Демонстрируют строевые упр., висы. <u>Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
56	<b>Гимнастика</b> Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе лёжа согнувшись. <i>Уход за спортивной одеждой и обувью.</i>	1	<u>К.</u> Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упр., анализируют их технику.
57	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1	<u>П.</u> <u>Л.</u> Осваивают удары с перемещением, соблюдают т/б. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
58	<b>Гимнастика</b> Упражнения в упоре лёжа и стоя, на предметах.. ОРУ. <i>Самочувствие в процессе игровой деятельности.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают технику гимнастических упражнений. <u>Л.</u> <u>Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упр., анализируют их технику
59	<b>Гимнастика</b> Лазанье по гимнастической стенке и канату,. ОРУ. <i>Измерение роста и массы тела.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают технику гимнастических упражнений. <u>Л.</u> <u>Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упр., анализируют их технику.
60	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	1	<u>П.</u> <u>Л.</u> Осваивают удары с перемещением, соблюдают т/б. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
61	<b>Гимнастика</b> Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	<u>П.</u> Осваивают технику гимнастических упражнений. <u>Л.</u> <u>Р.</u> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
62	<b>Гимнастика</b> Стойка на носках на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ.	1	<u>К.</u> Оказывают помощь сверстникам в освоении новых упр., анализируют их технику.
63	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	1	<u>П.</u> <u>Л.</u> Осваивают удары с перемещением, соблюдают т/б. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
64	<b>Гимнастика</b> Шаг с прискоком, шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, на бревне ( высота	1	<u>П.</u> Описывают технику танцевальных упр. и составляют комбинации из их числа. <u>Л.</u> <u>Р.</u> Осваивают технику танц. упр. предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

	60 см.)		<u>К.</u> Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танц. упр.
65	<b>Гимнастика</b> Сочетание движений ног и туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Строевые упражнения.	1	<u>П.</u> Описывают технику танцевальных упр. и составляют комбинации из их числа. <u>Л.Р.</u> Осваивают технику танц. упр. предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. <u>К.</u> Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танц. упр.
66	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары с перемещением, соблюдают т/б. <u>Р.</u> Выявляют и устраняют ошибки, применяют упр. для развития координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе освоения.
67	<b>Лёгкая атлетика</b> Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Эстафеты.	1	<u>П.Л.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
68	<b>Лёгкая атлетика</b> Бег приставными шагами. Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. Эстафеты.	1	<u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
69	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. <i>Воспитание скоростных и координационных способностей.</i>	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары в сочетании, соблюдая т/б. <u>Р.</u> Применяют упр. для развития скоростных и координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
70	<b>Лёгкая атлетика</b> Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. <i>Приёмы измерения пульса.</i>	1	<u>П.Л.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
71	<b>Лёгкая атлетика</b> «Встречная эстафета» (10-20м). Равномерный медленный бег до 7 мин. Игры.	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
72	<b>Н/теннис</b> Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	1	<u>П.Л.</u> Осваивают удары в сочетании, соблюдая т/б. <u>Р.</u> Применяют упр. для развития скоростных и координационных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
73	<b>Лёгкая атлетика</b> «Круговая эстафета» (15-30 м). <i>Тестирование двигательных способностей.</i>	1	<u>П.Л.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>Р.</u> Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
74	<b>Лёгкая атлетика</b> Игры с бегом. <i>Самоконтроль в играх.</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.
75.	<b>Н/теннис</b> Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение работе ног при ударах справа в движении.		<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
76	<b>Подвижные игры</b> «К своим флажкам», <i>Первая помощь при ушибах и ссадинах.</i>	1	<u>Л.П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
77	<b>Подвижные игры</b> «Пятнашки»,	1	<u>Р.</u> Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.



78	<b>Н/теннис</b> Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
79	<b>Подвижные игры</b> <i>Первая помощь при кровотечении, при потёртости кожи.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
80	<b>Элементы б-б</b> <b>ТБ</b> на занятиях баскетболом. <i>Влияние утренней зарядки на самочувствие.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
81	<b>Н/теннис</b> Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
82	<b>Элементы б-б</b> Броски и ведение мяча индивидуально. <i>Правила планирования режима дня.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
83	<b>Элементы б-б</b> Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	1	<u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
84	<b>Н/теннис</b> Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. <i>Подготовка к тестированию.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
85	<b>Элементы б-б</b> Ведение мяча в движении по прямой (шагом, бегом). <i>Питьевой режим на занятиях физической культурой.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
86	<b>Подвижные игры</b> Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	
87	<b>Н/теннис</b> Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. <i>Подготовка к тестированию.</i>	1	<u>П.</u> Осваивают основные стойки теннисиста. <u>Л.</u> Демонстрируют перемещения по площадке. <u>Р.</u> Применяют освоенные упр. для решения задач. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
88	<b>Подвижные игры</b> Игры «Мяч водящему» <i>Правила проведения закаливающих процедур.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
89	<b>Подвижные игры</b> Игры «Мяч в корзину» <i>Правила личной гигиены.</i>	1	<u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
90	<b>Н/теннис</b> . Воспитание скоростных и координационных способностей. <i>Подготовка к тестированию.</i>	1	<u>Л.</u> Демонстрируют освоенные упражнения. <u>П.</u> Измеряют результаты. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
91	<b>Подвижные игры</b> Игры «Пятнашки», «Прыгающие воробышки». <i>Орган осязания - кожа, уход за кожей.</i>	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
92	<b>Подвижные игры</b>	1	<u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и

	Игры «Два мороза», <i>Связь физической культуры с укреплением здоровья.</i>		кондиционных способностей.
93	<b>Н/теннис</b> Итоговое тестирование 2-го года обучения.		<u>Л.</u> Демонстрируют освоенные упражнения. <u>П.</u> Измеряют результаты. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
94	<b>Подвижные игры</b> Игры «Охотники и утки», «Волк во рву». <i>Закаливание с использованием естественных сил природы.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
95	<b>Подвижные игры</b> Игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1	<u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
96	<b>Н/теннис</b> Игры на полу со счетом.	1	<u>Л.</u> Демонстрируют освоенные упражнения. <u>П.</u> Измеряют результаты. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
97	<b>Подвижные игры</b> Игра «Удочка». <i>Идеалы и символика Олимпийских игр.</i>	1	<u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.
98	<b>Подвижные игры</b> Игра «Охотники и утки» <i>Летние и зимние Олимпийские игры.</i>	1	<u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. <u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
99	<b>Н/теннис</b> Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. <i>Понятие о счете в настольном теннисе.</i>	1	<u>Л.</u> Демонстрируют освоенные упражнения. <u>П.</u> Измеряют результаты. <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе. <u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
100	<b>Подвижные игры</b> Нормативы по ОФП. Игра «Охотники и утки» <i>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</i>	1	<u>Л.</u> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. <u>П.</u> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. <u>К.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.
101	<b>Подвижные игры</b> Игры «У кого меньше мячей», «Удочка», «Мяч в корзину».	1	<u>Р.</u> Используют игры для развития координационных и кондиционных способностей.
102	<b>Н/теннис</b> Тестирование на знание правил игры в н/теннис. <i>Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</i>	1	<u>Л.</u> Демонстрируют знания правил настольного тенниса <u>П.</u> Осваивают полученные знания <u>К.</u> Взаимодействуют в процессе.
	<b>Всего за год</b>	<b>102</b>	
	<b>теория</b>	<b>8</b>	

### 3 класс

№	Содержание материала (раздел, тема)	Кол- во часов	Характеристика деятельности УУД (универсальные учебные действия)
1	<p><b>Ходьба и бег.</b> ТБ на занятиях л\а</p> <p><i>История возникновения Олимпийских игр.</i></p>	1	<p><b>Личностные</b> - адекватная мотивация учебной деятельности на других уроках по лёгкой атлетике .</p> <p><b>Познавательные:</b> - использовать общие приемы решения поставленных задач; -определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b>формулировать и удерживать учебную задачу; - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>- ставить вопросы, обращаться за помощью</p>
2	<p><b>Ходьба и бег.</b> Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью</p>	1	<p><b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения бега с ускорением; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении бега с ускорением ;</p> <p><b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения ходьбы под счет и бега с ускорением; - осознание учащимися уровня и качества усвоения бега с ускорением.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения бега на короткую дистанцию и встречной эстафеты учителю и друг другу в группе.</p>
3	<p><b>Настольный теннис</b> ТБ на занятиях н\теннисом. Правила игры. Разновидности ударов</p>	1	<p><b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике безопасности - самостоятельно находить рассказы о знаменитых теннисистах, информация о соревнованиях ;</p> <p><b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения ударов срезкой; - осознание учащимися уровня и качества усвоения техники ударов срезкой.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения ударов срезкой учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение</p>
4	<p><b>Ходьба и бег.</b> Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью <i>Закрепление</i></p>	1	<p><b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения бега с ускорением;</p>
5	<p><b>Ходьба и бег.</b> Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью <i>Совершенствование</i></p>	1	<p>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении бега с ускорением ;</p> <p><b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения ходьбы под счет и бега с ускорением; - осознание учащимися уровня и качества усвоения бега с ускорением.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения бега на</p>

			короткую дистанцию и встречной эстафеты учителю и друг другу в группе.
6	<b>Настольный теннис</b> Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике безопасности - самостоятельно находить рассказы о знаменитых теннисистах, информация о соревнованиях ; <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения ударов срезкой; - осознание учащимися уровня и качества усвоения техники ударов срезкой. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения ударов срезкой учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
7	<b>Ходьба и бег.</b> Бег 30 м. ВФСК ГТО. <i>Развитие скоростных способностей</i>	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения бега с ускорением; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении бега с ускорением ; <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения ходьбы под счет и бега с ускорением; - осознание учащимися уровня и качества усвоения бега с ускорением. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения бега на короткую дистанцию и встречной эстафеты учителю и друг другу в группе. поиск информации по технике выполнения прыжков в длину с места;
8	<b>Прыжки.</b> Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. <i>Изучение нового материала.</i>	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; -готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения прыжков в длину ; -самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении прыжков в длину; <b>Регулятивные:</b> -внесение необходимых корректив в технику прыжков в длину с места; - осознание учащимися уровня и качества усвоения прыжков в длину. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения прыжков в длину с места учителю и друг другу в группе
9	<b>Настольный теннис</b> Совершенствование ударов накатом справа и слева. <i>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике ударов накатом справа и слева <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения ударов накатом справа и слева; - осознание учащимися уровня и качества усвоения техники ударов накатом справа и слева. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения ударов накатом

			справа и слева учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
10	<b>Прыжки.</b> Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. <i>Закрепление</i>	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; -готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b>
11	<b>Прыжки.</b> Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Многоскоки <i>Совершенствование</i>	1	- поиск информации по технике выполнения прыжков в длину ; -самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении прыжков в длину; <b>Регулятивные:</b> -внесение необходимых корректив в технику прыжков в длину с места; - осознание учащимися уровня и качества усвоения прыжков в длину. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения прыжков в длину с места учителю и друг другу в группе
12	<b>Настольный теннис</b> Совершенствование подачи и приема подачи. <i>Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике подачи и приема подачи <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения подачи и приема подачи; - осознание учащимися уровня и качества усвоения техники подачи и приема подачи. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения подачи и приема подачи учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
13	<b>Метание малого мяча.</b> Метание малого мяча с места на дальность. <i>Изучение нового материала.</i>	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; -готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения прыжков в длину ; -самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении прыжков в длину;
14	<b>Метание малого мяча.</b> Метание малого мяча с места на дальность. <i>Закрепление</i>	1	<b>Регулятивные:</b> -внесение необходимых корректив в технику прыжков в длину с места; - осознание учащимися уровня и качества усвоения прыжков в длину. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения прыжков в длину с места учителю и друг другу в группе
15	<b>Настольный теннис</b> Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения подачи и приема подачи; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения подачи и приема подачи учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
16	<b>Метание малого мяча.</b> Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; -готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b>

	<i>Совершенствование</i>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по технике выполнения прыжков в длину ;</li> <li>-самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении прыжков в длину;</li> <li><b>Регулятивные:</b></li> <li>-внесение необходимых корректив в технику прыжков в длину с места;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения прыжков в длину.</li> <li><b>Коммуникативные:</b></li> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения прыжков в длину с места учителю и друг другу в группе</li> </ul>
17	<b>Длительный бег</b> Бег (2 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). <i>Изучение нового материала.</i>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Личностные:</b></li> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;</li> <li>- самооценка на основе критериев выполнения физических упражнений.</li> <li><b>Познавательные:</b></li> <li>- самостоятельно выделять и формулировать цель;</li> <li>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении длительного бега;</li> <li>- использовать общие приёмы решения задач.</li> <li><b>Регулятивные:</b></li> <li>- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- внесение необходимых коррективов в технику выполнения длительного бега;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения длительного бега.</li> <li><b>Коммуникативные:</b></li> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения длительного бега учителю и друг другу в группе;</li> <li>- предлагать помощь и сотрудничество.</li> </ul>
18	<b>Настольный теннис</b> Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. <i>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Личностные:</b></li> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> <li><b>Познавательные:</b></li> <li>- поиск информации по технике подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка</li> <li><b>Регулятивные:</b></li> <li>- внесение необходимых корректив в технику выполнения подачи и приема подачи;</li> <li><b>Коммуникативные:</b></li> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения подачи и приема подачи учителю и друг другу в группе.</li> <li>-формулировать собственное мнение</li> </ul>
19	<b>Длительный бег</b> Бег (3 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). <i>Закрепление</i>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Личностные:</b></li> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;</li> <li>- самооценка на основе критериев выполнения физических упражнений.</li> <li><b>Познавательные:</b></li> <li>- самостоятельно выделять и формулировать цель;</li> <li>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении длительного бега;</li> <li>- использовать общие приёмы решения задач.</li> <li><b>Регулятивные:</b></li> <li>- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- внесение необходимых коррективов в технику выполнения длительного бега;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения длительного бега.</li> <li><b>Коммуникативные:</b></li> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения длительного бега учителю и друг другу в группе;</li> </ul>
20	<b>Длительный бег</b> Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). <i>Закрепление</i>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выделять и формулировать цель;</li> <li>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении длительного бега;</li> <li>- использовать общие приёмы решения задач.</li> <li><b>Регулятивные:</b></li> <li>- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- внесение необходимых коррективов в технику выполнения длительного бега;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения длительного бега.</li> <li><b>Коммуникативные:</b></li> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения длительного бега учителю и друг другу в группе;</li> </ul>

			- предлагать помощь и сотрудничество.
21	<b>Настольный теннис</b> Промежуточное тестирование	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике ударов по направлениям. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в технику выполнения ударов по направлению; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения ударов по направлению учителю и друг другу в группе. - формулировать собственное мнение
22	<b>Длительный бег</b> Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). <i>Совершенствование</i>	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию; - самооценка на основе критериев выполнения физических упражнений. <b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделять и формулировать цель; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении длительного бега; - использовать общие приёмы решения задач. <b>Регулятивные:</b> - ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; - внесение необходимых коррективов в технику выполнения длительного бега; - осознание учащимися уровня и качества усвоения длительного бега. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения длительного бега учителю и друг другу в группе; - предлагать помощь и сотрудничество.
23	<b>Длительный бег</b> Бег Преодоление препятствий. Бег 1 км без учета времени.	1	- самостоятельно выделять и формулировать цель; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении длительного бега; - использовать общие приёмы решения задач. <b>Регулятивные:</b> - ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; - внесение необходимых коррективов в технику выполнения длительного бега; - осознание учащимися уровня и качества усвоения длительного бега. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения длительного бега учителю и друг другу в группе; - предлагать помощь и сотрудничество.
24	<b>Настольный теннис</b> <b>Обучение ударам по направлениям.</b> <i>Теория: Удары накатом по прямой и по диагонали.. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов.</i>	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике ударов по направлениям. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в технику выполнения ударов по направлению; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения ударов по направлению учителю и друг другу в группе. - формулировать собственное мнение
25	<b>Игры на совершенствование навыков бега.</b> <i>Изучение нового материала. Правила игр.</i>	1	<b>Личностные:</b> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя); - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;
26	<b>Игры на совершенствование навыков бега.</b> <i>Закрепление</i>	1	<b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделять и формулировать цель; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении игр; - использовать общие приёмы решения задач. <b>Регулятивные:</b> - ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; - внесение необходимых коррективов в выполнения игр; - осознание учащимися уровня и качества усвоения подвижных игр. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения игр учителю и

			друг другу в группе; - предлагать помощь и сотрудничество
27	<b>Настольный теннис</b> Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике ударов накатов по прямой и по диагонали. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в технику выполнения ударов накатов по прямой и по диагонали. ; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения ударов по накатов по прямой и по диагонали. Учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
28	<b>Игры совершенствование навыков бега.</b> <i>Совершенствование</i>	1	<b>Личностные:</b> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя); - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;
29	<b>Игры совершенствование навыков в прыжках.</b> <i>Изучение нового материала.Правила игр.</i>	1	<b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделять и формулировать цель; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении игр; - использовать общие приёмы решения задач. <b>Регулятивные:</b> - ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; - внесение необходимых коррективов в выполнения игр; - осознание учащимися уровня и качества усвоения подвижных игр. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения игр учителю и друг другу в группе; - предлагать помощь и сотрудничество
30	<b>Настольный теннис</b> Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике ударов накатов по прямой и по диагонали. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в технику выполнения ударов накатов по прямой и по диагонали. ; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения ударов по накатов по прямой и по диагонали.учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
31	<b>Игры совершенствование навыков в прыжках.</b> <i>Закрепление</i>	1	<b>Личностные:</b> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя); - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;
32	<b>Игры совершенствование навыков в прыжках.</b> <i>Совершенствование</i>	1	<b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделять и формулировать цель; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении игр; - использовать общие приёмы решения задач. <b>Регулятивные:</b> - ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; - внесение необходимых коррективов в выполнения игр; - осознание учащимися уровня и качества усвоения подвижных игр. <b>Коммуникативные:</b>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения игр учителю и друг другу в группе;</li> <li>- предлагать помощь и сотрудничество</li> </ul>
33	<p><b>Настольный теннис</b> Обучение длине удара. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара.</i> <i>Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока.</p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по обучению технике длины ударов</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых коррективов в технику выполнения длинного и короткого ударов;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения длинного и короткого ударов учителю и друг другу в группе.</li> <li>- формулировать собственное мнение</li> </ul>
34	<p><b>Игры на совершенствование метаний на дальность и точность.</b> <i>Изучение нового материала.</i></p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);</li> <li>- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выделять и формулировать цель;</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении игр;</li> <li>- использовать общие приёмы решения задач.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- внесение необходимых коррективов в выполнения игр;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения подвижных игр.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения игр учителю и друг другу в группе;</li> <li>- предлагать помощь и сотрудничество</li> </ul>
35	<p><b>Игры на совершенствование метаний на дальность и точность.</b> <i>Закрепление</i></p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по обучению технике длины ударов</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых коррективов в технику выполнения длинного и короткого ударов;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения длинного и короткого ударов учителю и друг другу в группе.</li> <li>- формулировать собственное мнение</li> </ul>
36	<p><b>Настольный теннис</b> Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.</p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по обучению технике длины ударов</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых коррективов в технику выполнения длинного и короткого ударов;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения длинного и короткого ударов учителю и друг другу в группе.</li> <li>- формулировать собственное мнение</li> </ul>
37	<p><b>Игры на совершенствование метаний на дальность и точность.</b> <i>Совершенствование</i></p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя);</li> <li>- самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выделять и формулировать цель;</li> <li>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении игр;</li> <li>- использовать общие приёмы решения задач.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- внесение необходимых коррективов в выполнения игр;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения подвижных игр.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения игр учителю и</li> </ul>

			друг другу в группе; - предлагать помощь и сотрудничество
38	<b>Игры на совершенствование держания, передачи и ловли мяча.</b> Изучение нового материала. <i>ТБ на занятиях с мячом</i>	1	<b>Личностные:</b> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя); - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности; <b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделять и формулировать цель; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении игр; - использовать общие приёмы решения задач. <b>Регулятивные:</b> - ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; - внесение необходимых коррективов в выполнения игр; - осознание учащимися уровня и качества усвоения подвижных игр. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения игр учителю и друг другу в группе; - предлагать помощь и сотрудничество
39	<b>Настольный теннис</b> Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике длины ударов <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в технику выполнения длинного и короткого ударов; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения длинного и короткого ударов учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
40	<b>Игры на совершенствование держания, передачи и ловли мяча.</b> <i>Закрепление</i>	1	<b>Личностные:</b> - мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя); - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;
41	<b>Игры на совершенствование держания, передачи и ловли мяча.</b> <i>Совершенствование</i>	1	<b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделять и формулировать цель; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении игр; - использовать общие приёмы решения задач. <b>Регулятивные:</b> - ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; - внесение необходимых коррективов в выполнения игр; - осознание учащимися уровня и качества усвоения подвижных игр. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения игр учителю и друг другу в группе; - предлагать помощь и сотрудничество
42	<b>Настольный теннис</b> Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике длины ударов <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в технику выполнения длинного и короткого ударов; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения длинного и короткого ударов учителю и друг другу в группе.

			-формулировать собственное мнение
43	<b>Игры совершенствование ведения мяча.</b> <i>Изучение нового материала</i>	на	1
44	<b>Игры совершенствование ведения мяча.</b> <i>Закрепление</i>	на	1
45	<b>Настольный теннис</b> <i>Тестирование</i>		1
46	<b>Игры совершенствование ведения мяча.</b> <i>Совершенствование</i>	на	1
47	<b>Игры совершенствование бросков мяча.</b> <i>Изучение</i>	на	1
48	<b>Настольный теннис</b> <i>Тестирование</i>		1
49	<b>Игры совершенствование</b>	на	1

	<b>бросков мяча.</b> <i>Закрепление</i>		познавательная и внешняя); - самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности;
50	<b>Игры на совершенствование бросков мяча.</b> <i>Совершенствование</i>	1	<b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделять и формулировать цель; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении игр; - использовать общие приёмы решения задач. <b>Регулятивные:</b> - ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; - внесение необходимых коррективов в выполнения игр; - осознание учащимися уровня и качества усвоения подвижных игр. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения игр учителю и друг другу в группе; - предлагать помощь и сотрудничество
51	<b>Настольный теннис</b> Тестирование на знание правил игры.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по правилам игры в настольный теннис <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в соревновательный процесс <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по соревнованиям учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
52	<b>Строевые упражнения. Акробатика.</b> ТБ на занятиях акробатикой Изучение нового материала.	1	<b>Личностные:</b> -энергичность в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике безопасности <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в технику безопасности <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике безопасности учителю и друг другу в группе.
53	<b>Строевые упражнения. Акробатика.</b> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Закрепление	1	<b>Личностные:</b> -энергичность в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в технику выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. - осознание учащимися уровня и качества техники выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках учителю и друг другу в группе.
54	<b>Настольный теннис</b> <b>Обучение вращению мяча.</b> <i>Теория: понятие о видах вращения мяча при ударах (крученный, резанный).</i> Обучение крученому удару.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации пообучении технике крученого удара <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в технику выполнения крученого удара; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения крученого удара учителю и друг другу в группе.

			-формулировать собственное мнение
55	<b>Строевые упражнения. Акробатика.</b> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. <i>Закрепление</i>	1	<b>Личностные:</b> -энергичность в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.
56	<b>Строевые упражнения. Акробатика.</b> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине <i>Совершенствование</i>	1	- осознание учащимися уровня и качества техники выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках учителю и друг другу в группе.
57	<b>Настольный теннис</b> Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике крученого удара <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения крученого удара; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения крученого удара учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
58	<b>Строевые упражнения. Акробатика.</b> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине Совершенствование	1	<b>Личностные:</b> -энергичность в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках.
59	<b>Строевые упражнения. Акробатика.</b> Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1	- осознание учащимися уровня и качества техники выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках учителю и друг другу в группе.
60	<b>Настольный теннис</b> Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике крученого удара <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения крученого удара; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения крученого удара учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
61	<b>Висы. Строевые упражнения.</b>	1	<b>Личностные:</b> -самостоятельность в достижении поставленной цели.

	Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.		<b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения висов и строевых команд; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении висов и строевых команд. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения висов и строевых команд; - осознание учащимися уровня и качества техники выполнения висов и строевых команд. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения висов и строевых команд учителю и друг другу в группе.
62	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения.</b> Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике крученого удара <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения крученого удара; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения крученого удара учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
63	<b>Настольный теннис</b> Обучение крученому удару справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике крученого удара <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения крученого удара; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения крученого удара учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
64	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения.</b> Вис на согнутых руках. Подтягивания в висте. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	<b>Личностные:</b> -самостоятельность в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения висов и строевых команд; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении висов и строевых команд. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения висов и строевых команд; - осознание учащимися уровня и качества техники выполнения висов и строевых команд. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения висов и строевых команд учителю и друг другу в группе.
65	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения.</b> Вис на согнутых руках. Подтягивания в висте. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	<b>Личностные:</b> -самостоятельность в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения висов и строевых команд; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении висов и строевых команд. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения висов и строевых команд; - осознание учащимися уровня и качества техники выполнения висов и строевых команд. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения висов и строевых команд учителю и друг другу в группе.
66	<b>Настольный теннис</b> Обучение подрезке справа и слева.	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике подрезки <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения подрезки; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения подрезки учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
67	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения.</b> Вис на согнутых руках. Подтягивания в висте. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	<b>Личностные:</b> -самостоятельность в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения висов и строевых команд; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении висов и строевых команд. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения висов и строевых команд; - осознание учащимися уровня и качества техники выполнения висов и строевых команд.
68	<b>Висы.</b> <b>Строевые упражнения.</b> Вис на согнутых руках.	1	<b>Личностные:</b> -самостоятельность в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения висов и строевых команд; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении висов и строевых команд. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения висов и строевых команд; - осознание учащимися уровня и качества техники выполнения висов и строевых команд.

	Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.		висов и строевых команд. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения висов и строевых команд учителю и друг другу в группе.
69	<b>Настольный теннис</b> Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). <i>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей</i>	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике крученого удара <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения крученого удара; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения крученого удара учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
70	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.</b> Ходьба приставными шагами по бревну	1	<b>Личностные:</b> -уравновешенность в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения опорного прыжка; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении опорного прыжка.
71	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.</b> Ходьба приставными шагами по бревну	1	<b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения опорного прыжка; - осознание учащимися уровня и качества техники выполнения опорного прыжка. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения опорного прыжка учителю и друг другу в группе.
72	<b>Настольный теннис</b> Закрепление ударов с вращением мяча. Игра справа и слева топ-спином справа и подрезкой слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). <i>Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей</i>	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике крученого удара <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения крученого удара; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения крученого удара учителю и друг другу в группе. -формулировать собственное мнение
73	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.</b> Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	<b>Личностные:</b> -уравновешенность в достижении поставленной цели. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по технике выполнения опорного прыжка; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении опорного прыжка. <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых корректив в технику выполнения опорного прыжка;
74	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.</b> Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	- осознание учащимися уровня и качества техники выполнения опорного прыжка. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения опорного прыжка учителю и друг другу в группе.
75	<b>Настольный теннис</b>	1	<b>Личностные:</b>

	Тестирование		<ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по обучению игры в настольный теннис</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых корректив в игру настольный теннис.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения тестирования учителю и друг другу в группе.</li> <li>- формулировать собственное мнение</li> </ul>
76	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.</b> <i>Правила проведения соревнований по спортивной гимнастике(опорный прыжок)</i>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уравнивание в достижении поставленной цели.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по технике выполнения опорного прыжка;</li> <li>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении опорного прыжка.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых корректив в технику выполнения опорного прыжка;</li> </ul>
77	<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.</b> Наклон вперед ВФСК ГТО.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых корректив в технику выполнения опорного прыжка;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества техники выполнения опорного прыжка.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения опорного прыжка учителю и друг другу в группе.</li> </ul>
78	<b>Настольный теннис</b> Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по обучению технике траектории полета мяча</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых корректив в технику выполнения траектории полета мяча;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения траектории полета мяча учителю и друг другу в группе.</li> <li>- формулировать собственное мнение</li> </ul>
79	<b>Длительный бег</b> Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;</li> <li>- самооценка на основе критериев выполнения физических упражнений.</li> </ul>
80	<b>Длительный бег</b> Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1	<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выделять и формулировать цель;</li> <li>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении длительного бега;</li> <li>- использовать общие приемы решения задач.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- внесение необходимых коррективов в технику выполнения длительного бега;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения длительного бега.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения длительного бега учителю и друг другу в группе;</li> <li>- предлагать помощь и сотрудничество.</li> </ul>
81	<b>Настольный теннис</b> Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по обучению технике траектории полета мяча</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых корректив в технику выполнения</li> </ul>



	(высокая, средняя, низкая).		траектории полета мяча; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения траектории полета мяча учителю и друг другу в группе. - формулировать собственное мнение
82	<b>Длительный бег</b> Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию; - самооценка на основе критериев выполнения физических упражнений. <b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделять и формулировать цель; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении длительного бега; - использовать общие приёмы решения задач. <b>Регулятивные:</b> - ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; - внесение необходимых коррективов в технику выполнения длительного бега; - осознание учащимися уровня и качества усвоения длительного бега. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения длительного бега учителю и друг другу в группе; - предлагать помощь и сотрудничество.
83	<b>Длительный бег</b> Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию; - самооценка на основе критериев выполнения физических упражнений. <b>Познавательные:</b> - самостоятельно выделять и формулировать цель; - самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении длительного бега; - использовать общие приёмы решения задач. <b>Регулятивные:</b> - ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем; - внесение необходимых коррективов в технику выполнения длительного бега; - осознание учащимися уровня и качества усвоения длительного бега. <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения длительного бега учителю и друг другу в группе; - предлагать помощь и сотрудничество.
84	<b>Настольный теннис</b> Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию. <b>Познавательные:</b> - поиск информации по обучению технике траектории полета мяча <b>Регулятивные:</b> - внесение необходимых коррективов в технику выполнения траектории полета мяча; <b>Коммуникативные:</b> - умение задавать вопросы по технике выполнения траектории полета мяча учителю и друг другу в группе. - формулировать собственное мнение
85	<b>Длительный бег</b> Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1	<b>Личностные:</b> - упорство в достижении поставленной цели; - готовность и способность обучающихся к саморазвитию; - самооценка на основе критериев выполнения физических упражнений.
86	<b>Легкая атлетика</b>	1	<b>Познавательные:</b>

	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег на 60 м ВФСК ГТО.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выделять и формулировать цель;</li> <li>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении длительного бега;</li> <li>- использовать общие приёмы решения задач.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- внесение необходимых коррективов в технику выполнения длительного бега;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения длительного бега.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения длительного бега учителю и друг другу в группе;</li> <li>- предлагать помощь и сотрудничество.</li> </ul>
87	<b>Настольный теннис</b> Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая). <i>Повтор и закрепление пройденного материала .</i>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по обучению технике траектории полета мяча</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых коррективов в технику выполнения траектории полета мяча;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения траектории полета мяча учителю и друг другу в группе.</li> <li>- формулировать собственное мнение</li> </ul>
88	<b>Легкая атлетика</b> Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;</li> <li>- самооценка на основе критериев выполнения физических упражнений.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p>
89	<b>Легкая атлетика</b> Бег с максимальной скоростью. Челночный бег 3х10ВФСК ГТО.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выделять и формулировать цель;</li> <li>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении длительного бега;</li> <li>- использовать общие приёмы решения задач.</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;</li> <li>- внесение необходимых коррективов в технику выполнения длительного бега;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения длительного бега.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения длительного бега учителю и друг другу в группе;</li> <li>- предлагать помощь и сотрудничество.</li> </ul>
90	<b>Настольный теннис</b> . Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча.	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по обучению технике в настольном теннисе</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых коррективов в технику;</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения крученого удара учителю и друг другу в группе.</li> <li>- формулировать собственное мнение</li> </ul>
91	<b>Прыжки</b> Эстафеты с прыжками. Многоскоки	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul>
92	<b>Прыжки</b> Эстафеты с прыжками. Многоскоки	1	<p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по технике выполнения прыжков в длину ;</li> <li>- самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении</li> </ul>

			<p>прыжков в длину;</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-внесение необходимых корректив в технику прыжков в длину с места;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения прыжков в длину.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения прыжков в длину с места учителю и друг другу в группе</li> </ul>
93	<p><b>Настольный теннис</b></p> <p>Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов срезкой и накатом с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).</p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по правилам игры в настольный теннис</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых корректив в соревновательный процесс</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по соревнованиям учителю и друг другу в группе.</li> <li>-формулировать собственное мнение</li> </ul>
94	<p><b>Прыжки</b></p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге. Многоскоки .Прыжки в длину с места.</p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по технике выполнения прыжков в длину ;</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-внесение необходимых корректив в технику прыжков в длину с места;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения прыжков в длину.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения прыжков в длину с места учителю и друг другу в группе</li> </ul>
95	<p><b>Прыжки</b></p> <p>Эстафеты с прыжками на одной ноге. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину ВФСК ГТО.</p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по правилам игры в настольный теннис</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых корректив в соревновательный процесс</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по соревнованиям учителю и друг другу в группе.</li> <li>-формулировать собственное мнение</li> </ul>
96	<p><b>Настольный теннис</b></p> <p>Соревнования</p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по правилам игры в настольный теннис</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых корректив в соревновательный процесс</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по соревнованиям учителю и друг другу в группе.</li> <li>-формулировать собственное мнение</li> </ul>
97	<p><b>Метание малого мяча.</b></p> <p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по технике выполнения прыжков в длину ;</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-внесение необходимых корректив в технику прыжков в длину с места;</li> <li>- осознание учащимися уровня и качества усвоения прыжков в длину.</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по технике выполнения прыжков в длину с места учителю и друг другу в группе</li> </ul>
98	<p><b>Метание малого мяча.</b></p> <p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.</p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> <li>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поиск информации по правилам игры в настольный теннис</li> </ul> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внесение необходимых корректив в соревновательный процесс</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение задавать вопросы по соревнованиям учителю и друг другу в группе.</li> <li>-формулировать собственное мнение</li> </ul>
99	<p><b>Настольный теннис</b></p> <p>Соревнования</p>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упорство в достижении поставленной цели;</li> </ul>

			<p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- поиск информации по правилам игры в настольный теннис</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>- внесение необходимых корректив в соревновательный процесс</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- умение задавать вопросы по соревнованиям учителю и друг другу в группе.</p> <p>-формулировать собственное мнение</p>
100	<b>Метание малого мяча.</b> Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1	<p><b>Личностные:</b></p> <p>- упорство в достижении поставленной цели;</p> <p>-готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- поиск информации по технике выполнения прыжков в длину ;</p> <p>-самостоятельно находить ошибки при неправильном выполнении прыжков в длину;</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>-внесение необходимых корректив в технику прыжков в длину с места;</p> <p>- осознание учащимися уровня и качества усвоения прыжков в длину.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- умение задавать вопросы по технике выполнения прыжков в длину с места учителю и друг другу в группе</p>
101	<b>Метание малого мяча.</b> Метание мяча на дальность ВФСК ГТО.	1	<p><b>Личностные:</b></p> <p>- упорство в достижении поставленной цели;</p> <p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- поиск информации по правилам игры в настольный теннис</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>- внесение необходимых корректив в соревновательный процесс</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- умение задавать вопросы по соревнованиям учителю и друг другу в группе.</p> <p>-формулировать собственное мнение</p>
102	<b>Настольный теннис</b> <i>Повторение правил игры на счет.</i>	1	<p><b>Личностные:</b></p> <p>- упорство в достижении поставленной цели;</p> <p>- готовность и способность обучающихся к саморазвитию.</p> <p><b>Познавательные:</b></p> <p>- поиск информации по правилам игры в настольный теннис</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>- внесение необходимых корректив в соревновательный процесс</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>- умение задавать вопросы по соревнованиям учителю и друг другу в группе.</p> <p>-формулировать собственное мнение</p>
	<b>Всего за год</b>	<b>102</b>	
	<b>теория</b>	<b>8</b>	

#### 4 класс

№	Содержание материала (раздел, тема)	Кол-во часов	Характеристика деятельности УУД (универсальные учебные действия)
1	<b>Легкая атлетика</b> ТБ на занятиях л/а. Разновидности ходьбы. <i>Влияние бега и ходьбы на состояние здоровья</i>	1	<u>Личностные.</u> Описывают технику выполнения ходьбы. <u>Познавательные.</u> Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
2	<b>Легкая атлетика</b> Сочетание различных видов ходьбы под звуковые сигналы. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий.	1	<u>Регулятивные.</u> Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Выбирают индивидуальный темп ходьбы
3	<b>Н.теннис</b> Правила ТБ на занятиях настольным теннисом <i>Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.</i>	1	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. <u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками.
4	<b>Легкая атлетика</b> Бег в коридоре 30-40 см из различных и.п. с	1	<u>Регулятивные.</u> Выбирают индивидуальный темп передвижения,

	максимальной скоростью .		контролируют темп бега по ЧСС.
5	<b>Легкая атлетика</b> «Круговая эстафета» 15-30м; «Встречная эстафета» 10-20м. <i>Роль органов зрения и слуха во время движений.</i>	1	<u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками во время беговых упражнений. <u>Личностные.</u> Соблюдают технику безопасности. Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей.
6	<b>Н.теннис</b> <b>Повторение материала предыдущих лет обучения:</b> совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям.	1	<u>Познавательные.</u> Осваивают технику бега, выявляют и устраняют ошибки в процессе усвоения.
7	<b>Легкая атлетика</b> Равномерный медленный бег до 5-8 мин. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге.	1	
8	<b>Легкая атлетика</b> Бег с вращением вокруг своей оси. На полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	1	
9	<b>Н.теннис</b> Совершенствование ударов срезкой справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1	
10.	<b>Легкая атлетика</b> Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам. Подвижные игры с прыжками.	1	<u>Регулятивные.</u> Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упр. для развития координационных и скоростно - силовых способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения.
11.	<b>Легкая атлетика</b> Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки в длину с разбега из зоны отталкивания 30-50см.	1	<u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками. <u>Личностные.</u> Соблюдают правила безопасности.
12.	<b>Н.теннис</b> Совершенствование подачи и приема подачи.	1	<u>Познавательные.</u> Осваивают технику прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
13	<b>Легкая атлетика</b> Прыжки в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полёта.	1	
14	<b>Легкая атлетика</b> Прыжк в длину ВФСК ГТО	1	
15	<b>Н.теннис</b> Промежуточные соревнования	1	
16	<b>Легкая атлетика</b> Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	1	<u>Личностные.</u> Описывают технику метания т/н мяча разными способами. Соблюдают правила ТБ.
17	<b>Легкая атлетика</b> Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1,5x1,5 м) с расст. 4-5 м.	1	<u>Познавательные.</u> Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки. <u>Регулятивные.</u>
18	<b>Н.теннис</b> Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упр. в метании для развития координационных, скоростно-силовых способностей. <u>Коммуникативные.</u>
19	<b>Легкая атлетика</b> Броски больших и малых мячей на дальность и в цель (правой и левой рукой).	1	Взаимодействуют со сверстниками.
20	<b>Легкая атлетика</b> Метание на дальность ВФСК ГТО	1	
21.	<b>Н.теннис</b> Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	1	

22	<b>Подвижные игры</b> <i>ТБ на занятиях подвижными играми</i> «Белые медведи».	1	<u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <u>Личностные.</u> Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят данные игры. Соблюдают правила игры. <u>Познавательные.</u> Разучивают правила игры.
23	<b>Подвижные игры</b> «2 флага», «Белые медведи».	1	
24	<b>Н.теннис</b> Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	1	
25	<b>Подвижные игры</b> «Волк во рву», «Прыжки по полоскам».	1	
26	<b>Подвижные игры</b> Изучение правил новых игр.	1	
27	<b>Н.теннис</b> Правила игры на счет	1	
28	<b>Подвижные игры</b> «Овладей мячом», «Подвижная цель».	1	<u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <u>Личностные.</u> Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят данные игры. Соблюдают правила игры. <u>Познавательные.</u> Разучивают правила игры.
29	<b>Подвижные игры</b> «Мяч ловцу», «Охотники и утки»	1	
30	<b>Н.теннис</b> Соревнования (лично-командные)	1	
31	<b>Подвижные игры</b> «Гонка мячей по кругу» ОРУ.	1	
32	<b>Подвижные игры</b> «Вызови по имени» ОРУ.	1	
33	<b>Н.теннис</b> <b>Совершенствование точности ударов накатами и срезками.</b> Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	1	
34	<b>Подвижные игры</b> «Подвижная цель». Строевые упражнения (к/у).	1	
35	<b>Подвижные игры</b> «Мяч ловцу». ОРУ.	1	
36	<b>Н.теннис</b> Сочетание стабильности и точности выполнения ударов. <i>Простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	1	
37	<b>Подвижные игры</b> «Быстро и точно». Строевые упражнения.	1	
38	<b>Подвижные игры</b> «Снайперы». ОРУ (к/у).	1	
39.	<b>Н.теннис</b> <b>Виды точек удара (высокая, средняя, низкая).</b> Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	1	
40	<b>Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.</b> «Перестрелка».	1	<u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками. <u>Личностные.</u> Соблюдают правила безопасности.
41	<b>Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.</b> «Мини-баскетбол» (к/у).	1	Организовывают и проводят данные игры. Соблюдают правила игры. <u>Познавательные.</u> Разучивают правила игры.
42	<b>Н.теннис</b> Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей	1	<u>Регулятивные.</u> Управляют своими эмоциями в процессе игры.

	и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.		
43	<b>Гимнастика</b> <i>ТБ на занятиях гимнастикой.</i> Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках.	1	
44	<b>Гимнастика</b> 2-3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине, стоя, с помощью и самостоятельно.	1	
45	<b>Н.теннис</b> Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	1	
46	<b>Гимнастика</b> Кувырки вперёд и назад; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1	<u>Личностные.</u> Описывают состав и содержание акробатических упражнений. Соблюдают правила безопасности. <u>Познавательные.</u> Устраняют ошибки в процессе освоения упражнений. <u>Регулятивные.</u> Составляют гимнастические комбинации, предупреждают появление ошибок.
47	<b>Гимнастика</b> Комбинации из разученных акробатических элементов	1	
48.	<b>Н.теннис</b> Тестирование	1	
49	<b>Гимнастика</b> Висы прогнувшись на гимнастической стенке; поднимание ног в висе.	1	
50	<b>Гимнастика</b> Правила страховки при выполнении гимнастических элементов	1	
51	<b>Н.теннис</b> Тестирование (теория)	1	
52	<b>Гимнастика</b> Лазанье по наклонной скамейке. Перелезание через предметы.	1	<u>Коммуникативные.</u> Оказывают помощь сверстникам. <u>Регулятивные.</u> Выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. <u>Познавательные.</u> Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок.
53	<b>Гимнастика</b> Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня. Строевые упражнения.	1	
54.	<b>Н.теннис</b> <b>Завершающий удар</b> при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1	
55	<b>Гимнастика</b> Вскок в упор стоя на коленях на коня, на козла и соскок взмахом рук.	1	
56	<b>Гимнастика</b> Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. Шаги галопа в парах.	1	
57	<b>Н.теннис</b> Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1	
58	<b>Гимнастика</b> Повороты на носках на бревне, ходьба приставными шагами. Русский медленный шаг.	1	<u>Познавательные.</u> Осваивают технику опорных прыжков. <u>Личностные.</u> Соблюдают правила безопасности. Точно выполняют строевые команды. Описывают технику опорных прыжков,
59	<b>Гимнастика</b> Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Сочетание шагов галопа в парах	1	
60	<b>Н.теннис</b> Игра топ-спинами справа и слева с последующим завершением атаки.	1	
			<u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками. Оказывают

	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.		помощь сверстникам в освоении новых танц. упр <u>Личностные.</u>
61	<b>Элементы баскетбола.</b> <i>ТБ на занятиях баскетболом</i> Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах.	1	Описывают технику упражнений на бревне. Соблюдают правила безопасности.
62	<b>Элементы баскетбола.</b> Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах	1	<u>Регулятивные.</u> Составляют комбинации из освоенных танцевальных упражнений..
63	<b>Н.теннис</b> Промежуточные соревнования.	1	
64	<b>Элементы баскетбола</b> Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1	<u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <u>Личностные.</u>
65	<b>Элементы баскетбола</b> Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге. Игра «Борьба за мяч».	1	Соблюдают правила безопасности. <u>Регулятивные.</u>
66	<b>Н.теннис</b> <b>Атакующий удар.</b> Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1	Управляют своими эмоциями в процессе игры.
67	<b>Элементы гандбола.</b> <i>ТБ на занятиях гандболом</i> Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, кругах.	1	
68	<b>Элементы гандбола.</b> Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1	
69.	<b>Н.теннис</b> <b>Атакующий удар.</b> Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1	
70	<b>Элементы гандбола.</b> Броски мяча по воротам с 3-4 метров. Игра «Подвижная цель».	1	<u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками. <u>Личностные.</u> Соблюдают правила безопасности.
71	<b>Элементы гандбола.</b> Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге. Игра «Снайперы».	1	<u>Регулятивные.</u> Используют данные действия для развития координационных и кондиционных способностей.
72	<b>Н.теннис</b> Итоговое тестирование.	1	<u>Регулятивные.</u> Управляют своими эмоциями в процессе игры.
73	<b>Элементы волейбола.</b> <i>ТБ на занятиях волейболом.</i> <i>Правила игры</i>	1	
74	<b>Элементы волейбола.</b> Приём и передача мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	
75	<b>Н.теннис</b> Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. <i>Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).</i>	1	
76	<b>Элементы волейбола.</b> Передача мяча. Игра «Мини-волейбол».	1	<u>Коммуникативные.</u>
77	<b>Элементы волейбола.</b> Приём мяча. Игра «Мини-волейбол».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. <u>Личностные.</u>
78	<b>Н.теннис</b> .Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. <i>Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).</i>	1	Соблюдают правила безопасности. <u>Познавательные.</u> Разучивают правила игры. <u>Регулятивные.</u> Управляют своими эмоциями в процессе игры.
79	<b>Элементы футбола .</b>	1	



	<b>ТБна занятиях футболом</b> Ведение мяча в ходьбе и беге. «Игры с ведением мяча».		
80	<b>Элементы футбола .</b> Остановка мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
81.	<b>Н.теннис</b> Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	1	
82	<b>Элементы футбола .</b> Ведение и остановка мяча. Варианты игры в футбол.	1	<u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками. <u>Личностные.</u> Соблюдают правила безопасности. <u>Познавательные.</u> Разучивают правила игры. <u>Регулятивные.</u> Управляют своими эмоциями в процессе игры.
83	<b>Элементы футбола .</b> Удары по мячу после ведения и остановки. Варианты игры.	1	
84	<b>Н.теннис</b> Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	1	
85	<b>Легкая атлетика.</b> Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Эстафеты.	1	
86	<b>Легкая атлетика.</b> Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Эстафеты.	1	
87	<b>Н.теннис</b> Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	1	
88	<b>Легкая атлетика.</b> Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы. Эстафеты.	1	<u>Личностные.</u> Описывают технику беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности. <u>Познавательные.</u> Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, устраняют ошибки. <u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками. <u>Регулятивные.</u> Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.
89	<b>Легкая атлетика.</b> Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, парами. Подвижные игры.	1	
90	<b>Н.теннис</b> Итоговые соревнования.	1	
91	<b>Легкая атлетика.</b> Челночного бег 3x10 ВФСК ГТО	1	
92	<b>Легкая атлетика.</b> Бег в коридоре 30-40см из различных п. до 60м. Подвижные игры.	1	
93	<b>Н.теннис</b> Итоговые соревнования.	1	
94	<b>Легкая атлетика.</b> Равномерный медленный бег до 5мин. Подвижные игры (к/у).		
95	Прыжки через естественные вертикальные(50см) и горизонтальные (до110см) препятствия.	1	
96	<b>Н.теннис</b> Итоговые соревнования.	1	

97	<b>Легкая атлетика.</b> Прыжковые упражнения на одной и двух ногах, многоскоки. Эстафеты.	1	
98	<b>Легкая атлетика.</b> Равномерный медленный бег 5-6мин. Бег на 60 м ВФСК ГТО	1	<u>Познавательные.</u> Осваивают самостоятельно технику упражнений, устраняют ошибки. <u>Коммуникативные.</u> Взаимодействуют со сверстниками.  <u>Личностные.</u> Соблюдают правила безопасности.
99	<b>Н.теннис</b> Итоговые соревнования.		
100	<b>Легкая атлетика.</b> Длительный бег 7-8мин. Подвижные игры.	1	
101	<b>Легкая атлетика.</b> Бег на 1 км ВФСК ГТО.	1	
102	<b>Н.теннис</b> Итоговое тестирование	1	
	<b>Всего за год</b>	<b>102</b>	
	<b>теория</b>	<b>8</b>	

Утверждено  
Руководитель ШМО  
Гореликова Н.В. \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от \_\_\_\_ 20\_\_

Согласовано  
Зам. Директора по УМР  
Кузнецова С.И. \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от \_\_\_\_ 20\_\_