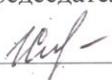


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель МО  Серedenkova И.Н. Протокол от 24.05.2019 № 05	Зам. директора по УВР  Евgenyeva Т.А. 24.05.2019	Решением Педагогического совета Протокол от 27.05.2019 № 06	Директор  И.В.Большаков Приказ от 30.05.2019 № 94-о

Рабочая программа курса «Физическая культура»
на 2019-2020 учебный год
4«А» класс

Составитель: Серedenkova И.Н , учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания обучающихся.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в сочетании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

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

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

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Уроки физической – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Особенностью урочных занятий в этом классе является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной

гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся выработке привычке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. На этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 4 классе из расчёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, лыжная (кроссовая) подготовка, основы знаний о физической культуре) представлен из расчета 3 ч в неделю в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавинова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.

Учебно-методический комплект, используемый для реализации рабочей программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Планирование учебной деятельности. Рабочая программа физическая культура. Рабочие программы по учебнику В.И. Ляха 1-4 классы. «Школа России»
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре
3	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: «Учитель», 2013.
4	Рабочая программа по физической культуре
5	Дополнительная литература для учителя
6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
7	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
8	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
9	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
10	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
11	В.И. Лях Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. 2016 г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 1-4 классов (под редакцией В.И. Ляха), 2012г)

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В ходе освоения учебного материала у **учащихся необходимо формировать** следующие знания:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

В ходе овладения учебным материалом у **учащихся необходимо формировать** следующие умения:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В ходе овладения учебным материалом **учащимся необходимо демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 10-12 мин; после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять с разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега на дальность, в горизонтальную и вертикальную цели с 6—8 м/

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках.

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность учащихся должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющие на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнений.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

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

Базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки. Физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие. Совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерения длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол. Волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис

стоя спереди, сзади, за висом одной и двумя ногами с помощью); лазанье по канату(3м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину с прямого разбега, согнув ноги в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал-садись», «Передай мяч головой»

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, включающих в себя в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в

упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

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

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

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

Тематическое планирование 4 А класса 102 ч.

п/п	Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	Дата		
					план	факт	
1 четверть							
1	1	<p>Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»</p>	<p>Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; - выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; <p>организовывать и проводить подвижные игры</p>	Текущий	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	02.09-06.09	
2	2	Обучение равномерному	Цели: учить	Текущий	Познавательные: самостоятельно	02.09-	

		бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение		выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	06.09	
3	3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в беге на 30 метров Научатся: - выполнять организующие строевые	Контроль двигательных качеств (бег на 30 метров)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе	02.09-06.09	

			команды и приемы; выполнять легкоатлетические упражнения (бег)		в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
4	4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	Цели: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега Научатся: - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	09.09-13.09	
5	5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта научатся: - характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии;	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь	09.09-13.09	

			- выполнять легкоатлетические упражнения - бег на 60 м с высокого и низкого старта		для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
6	6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	Цели: учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность научатся: - выполнять упражнения для развития двигательных навыков; технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м	Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	09.09-13.09	
7	7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000 м. Научатся: - выполнять легкоатлетиче-	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в	16.09-20.09	

			ские упражнения (бег в медленном темпе); равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега		совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
8	8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (метание)	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	16.09-20.09	
9	9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники	Цели: познакомиться с понятием «физическая подготовка» и ее связью с развитием	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия;	16.09-20.09	

		низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения		адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
10	10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	Как правильно выполнять основные движения в прыжках? Цели: учить выполнять прыжок в длину с	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и	23.09-27.09	

			<p>разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников 		<p>позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		
11	11	<p>Совершенствование прыжка в длину с разбега.</p> <p>Подвижная игра «Прыгающие воробушки».</p> <p>Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр</p>	<p>Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги?</p> <p>Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в 	Текущий	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	23.09-27.09	

			длина с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками				
12	12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); технически правильно отталкиваться	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата и приземляются в прыжке в длину с разбега	23.09-27.09	
13	13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Как правильно регулировать физическую нагрузку? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на	30.09-04.10	

			эстафет с мячами Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений		понимание причин успеха в учебной деятельности		
14	14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Каковы правила выполнения челночного бега 3 x 10 м? Цели: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	30.09-04.10	

15	15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно- силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбежаться? Цели: учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание» Научатся: - выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; ВЫПОЛНЯТЬ организующие строевые команды и приемы	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	30.04-04.10	
16	16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной	07.10-10.10	

			<p>высоту различными способами</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями 		деятельности		
17	17	<p>Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Как безопасно приземляться в прыжках?</p> <p>Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту 	Текущий	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	07.10-10.10	
18	18	<p>Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).</p> <p>Развитие координационных способностей в эстафетах</p>	<p>Как правильно передать и принять эстафету?</p> <p>Цели: выполнять</p>	Текущий	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные:</p>	07.10-10.10	

		«Веселые старты»	командные действия в эстафете для закрепления учебного материала Научатся: - правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях		формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника		
19	19	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	Цели: учить точным броскам теннисного мяча Научатся: - точно бросать мяч; - выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	14.10-18.10	
20	20	Высокий старт (15-30 м), стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью на	Текущий	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют	14.10-18.10	

		Инструктаж по ТБ.	дистанцию 60 м		<p>процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>		
21	21	Высокий старт (15-30 м). Бег по дистанции (40-50 м).	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	14.10-18.10	
22	22	Высокий старт (15-30 м). Финиширование.	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе</p>	21.10-25.10	

					не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
23	23	Высокий старт. Финиширование Старты из различных положений	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	21.10-25.10	
24	24	Бег (60 м) на результат. Эстафеты.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м	М.: «5» - 10,0 с; «4» - 10,6 с; «3» - 10,8 с; д.: «5» - 10,4 с; «4» - 10,8 с; «3» - 11,2 с.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной	21.10-25.10	

					деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
2 четверть							
25	1	Равномерный бег (9 мин). Терминология кроссового бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)	Текущий	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	04.11-08.11	
26	2	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	<p>Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.</p> <p>Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)</p> <p>Научатся: - творчески подходить к</p>	Текущий	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	04.11-08.11	

			выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата				
27	3	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	04.11-08.11	
28	4	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	11.11-15.11	

			Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации		Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника		
29	5	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом Научатся: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	11.11-15.11	
30	6	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в	Какова этапность при обучении	Текущий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют	11.11-15.11	

		<p>равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне</p>	<p>прыжкам со скакалкой?</p> <p>Цели: закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; <p>соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>		<p>установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>		
31	7	<p>Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»</p>	<p>Прыжки через гимнастического козла различными способами.</p>	Текущий	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p>	18.11-22.11	

			<p>Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла;. организовывать и проводить подвижные игры 		<p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>		
32	8	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	Правила передвижения по полосе препятствий с использованием гимнастических снарядов.	Текущий	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p>Коммуникативные: формулируют</p>	18.11-22.11	

			Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации		собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника		
33	9	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом Научатся: - выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	18.11-22.11	
34	10	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра	Что такое круговая тренировка? Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперед	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	25.11-29.11	

		«Ниточка и иголочка»	из положения стоя Научатся: - выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; организовывать и проводить подвижные игры	стоя)	Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		
35	11	Обучение пере- маху из вися стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»	Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине. Цели: учить выполнять перемах из вися стоя на низкой перекладине Научатся: - технически правильно выполнять перемах из вися стоя на низкой перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	25.11-29.11	

			подвижные игры				
36	12	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	Какова этапность при обучении перемахам на перекладине? Цели: учить выполнять серию упражнений на перекладине: из виса 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 вперед на ноги Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	25.11-29.11	
37	13	Контроль двигательных ка-	Организационн	Контроль	Познавательные: используют общие	02.12-	

		<p>честв: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»</p>	<p>ые приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед Научатся: - технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); соблюдать правила безопасного поведения во время занятий</p>	<p>двигательных качеств (подтягивание)</p>	<p>приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	06.12	
38	14	<p>Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки</p>	<p>Упражнения акробатики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу</p>	<p>Текущий</p>	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении</p>	02.12-06.12	

			лучших учеников; организовывать и проводить подвижные игры в помещении		функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		
39	15	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	Как выполнять лазанье по канату? Цели: учить лазанью по канату в три приема Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	02.12-06.12	
40	16	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	Цели: развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	09.12-13.12	

			правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой				
41	17	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Правила безопасного поведения в подвижных и спортивных играх. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол Научатся: - применять элементы волейбола в игре в пионербол; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	09.12-13.12	
42	18	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	Правила безопасности в упражнениях гимнастики. Цели: учить упражнениям на гимнастической	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:	09.12-13.12	

			стенке Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения ко- нечного резуль- тата		формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
43	19	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	Правила безопасного выполнения упражнений акробатики. Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голо- ве, руках у опоры Научатся: - технически правильно вы- полнять упраж- нения акроба- тики; организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	16.12- 20.12	
44	20	Обучение упражнениям на	Развитие	Текущий	Познавательные: самостоятельно	16.12-	

		гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	равновесия. Цели: учить выполнять упражнения на гимнастическом бревне различными способами Научатся: - выполнять упражнения на гимнастическом бревне, контролировать осанку при выполнении упражнений		выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	20.12	
45	21	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Развитие равновесия. Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях) Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	16.12-20.12	

46	22	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»</p>	<p>Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	23.12-27.12	
47	23	<p>Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»</p>	<p>Цели: учить быстрому движению при передаче и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении Научатся: - технически правильно бро-</p>	Текущий	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	23.12-27.12	

			сать и ловить мяч при быстром движении; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий		Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		
48	24	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения Научатся: - распределять свои силы во время медленного разминочного бега; - правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения	Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	23.12-27.12	
3 четверть							
49	1	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в	Как выполнять бросок мяча в	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.	13.01-17.01	

		кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук		Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника		
50	2	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	13.01-17.01	
51	3	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совер-	Как правильно вести и бросать мяч в кольцо?	Текущий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии	13.01-17.01	

		шенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом Научатся: - выполнять движение с мячом с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		
52	4	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом? Цели: учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага Научатся: - технически правильно выполнять повороты на месте с	Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	20.01-24.01	

			мячом в руках; взаимодействовать с партнерами в игре				
53	5	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини баскетбол.	Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время. Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на спине за 30 секунд Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств за 30 с)	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища)	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника	20.01-24.01	
54	6	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	Как действовать в игре, владея мячом, при атаке соперника? Цели: закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ве-	Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	20.01-24.01	

			дения и остановки в два шага Научатся: - технически правильно выполнять ведение и броски мяча; взаимодействовать с партнерами в игре		Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		
55	7	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой Научатся: - выполнять броски мяча одной рукой разными способами; контролировать силу, высоту и точность броска	Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	27.01-31.01	
56	8	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении	Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные:	27.01-31.01	

			<p>мяча при-ставными шагами правым и левым боком</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча при-ставными ша-гами левым и правым боком; взаимодейст-вовать с парт-нерами в игре 		<p>используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>		
57	9	<p>Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол</p>	<p>Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча?</p> <p>Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно вы-полнять ведение мяча с по-следующей остановкой в два шага и броском мяча в 	Текущий	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	27.01-31.01	

			корзину				
58	10	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	<p>Как обводить противника?</p> <p>Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнера</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять ведение мяча с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	03.02-07.02	
59	11	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	<p>Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча?</p> <p>Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно подбирать 	Контроль двигательных качеств (бросок набивного мяча)	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование</p>	03.02-07.02	

			подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы		личностного смысла учения		
60	12	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	Как действовать в игре командой? Цели: развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	03.02-07.02	
61	13	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнения	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной	10.02-14.02	

			<p>движения на лыжах</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой 		<p>деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		
62	14	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	<p>Как подбирать спортивную форму в соответствии с погодой?</p> <p>Цели: закрепить навык передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции 	Текущий	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p>Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	10.02-14.02	
63	15	Совершенствование попере-	Как правильно	Текущий	Познавательные: самостоятельно	10.02-	

		<p>менного двух-шажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»</p>	<p>подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом? Цели: развивать выносливость попеременным двух-шажным ходом на лыжах с палками Научатся: - подбирать лыжи и палки по росту; технически правильно выполнять попеременный двух-шажный ход на лыжах с палками</p>		<p>выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	14.02	
64	16	<p>Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж</p>	<p>Как самостоятельно заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой? Цели: учить организовывать самостоятельную деятельность зимой на улице Научатся:</p>	Текущий	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных</p>	17.02-21.02	

			- организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности		целей		
65	17	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	17.02-21.02	
66	18	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку? Цели: учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении	Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	17.02-21.02	

			<p>упражнений с мячом</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 				
67	19	<p>Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.</p> <p>Игра в пионербол</p>	<p>Подача мяча.</p> <p>Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом 	Текущий	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	25.02-01.03	
68	20	<p>Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны Поддачи. Игра в пионербол</p>	<p>Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи?</p> <p>Цели: учить ловить мяч с</p>	Текущий	<p>Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	24.02-28.02	

			<p>подачи</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи 		<p>Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>		
69	21	<p>Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.</p> <p>Игра в пионербол</p>	<p>Как правильно выполнять стойку волейболиста?</p> <p>Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками 	Текущий	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	24.02-28.02	
70	22	<p>Обучение упражнениям с мячом в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; 	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Цели: учить</p>	Текущий	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее</p>	02.03-06.03	

		- прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	бросать и ловить мяч в паре различными способами Научатся: - выполнять игровые упражнения с элементами волейбола		реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
71	23	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Упражнения с мячом в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом Научатся: - ВЫПОЛНЯТЬ упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	02.03-06.03	
72	24	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	Развитие ловкости и координации. Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к	02.03-06.03	

			сетки Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
73	25	- Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; прием и передача мяча после подачи партнером	Как точно выполнять подачу и передачу мяча? Цели: учить нижней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи партнером Научатся: - технически правильно выподнять подачу и передачу мяча через сетку	Текущий	Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	09.03-13.03	
74	26	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Упражнения с элементами волейбола в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию	09.03-13.03	

			<p>выполнении упражнений с мячом</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения с элементами волейбола; <p>соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом</p>		<p>партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
75	27	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола в паре</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами 	Текущий	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	09.03-13.03	
76	28	Совершенствование упражнений с элементами	Правила выполнения	Текущий	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют</p>	16.03-20.03	

		волейбола в парах	бросков и ловли волейбольного мяча. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями		познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
77	29	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионер-бол с элементами волейбола	Правила и условия проведения игры в волейбол. Цели: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности Научатся: - выполнять	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	16.03-20.03	

			упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол				
78	30	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	16.03-20.03	
4 четверть							
79	1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег коротким, средним и длинным шагом. Игра "Вызов номеров". Строевые упражнения. ОРУ. Высокий старт. Прыжка в длину с места.	Научатся: самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; - технически правильно	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно	30.03-03.04	

			отталкиваться и приземляться		воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться		
80	2	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема научатся: характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	30.03-03.04	
81	3	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Цели: закрепить	Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с	30.03-03.04	

		«Невод»	<p>навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями 		<p>поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
82	4	<p>Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).</p> <p>Игра «Ловишка, поймай ленту»</p>	<p>Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать способы закаливания организма; технически правильно выполнять челночный бег 	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	06.04-10.04	

83	5	<p>Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м</p>	<p>Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту в беге на короткие дистанции Научатся: - оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях</p>	<p>Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	06.04-10.04	
84	6	<p>Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»</p>	<p>Как развивать ловкость и быстроту? Цели: закрепить навык броска малого мяча различными способами Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с игроками; организовывать и проводить подвижные</p>	<p>Текущий</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со</p>	06.04-10.04	

			игры		сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
85	7	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча? Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность Научатся: - метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки	Контроль двигательных качеств (метание теннисного мяча на дальность)	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	13.04-17.04	
86	8	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини- футбол	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными способами Научатся: - контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий	Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют	13.04-17.04	

					дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
87	9	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини- футбол	Организационные приемы прыжков. Цели: выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки в высоту и в длину с разбега Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	13.04-17.04	
88	10	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини- футбол	Как развивать выносливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать ве-	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с разбега)	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	20.04-24.04	

			личину нагрузки по частоте пульса				
89	11	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускорением Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	20.04-24.04	
90	12	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время Научатся:	Контроль двигательных качеств (бег на 1000 м)	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в	20.04-24.04	

			<p>- равномерно распределять свои силы для завершения бега;</p> <p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p>		<p>совместной деятельности.</p> <p>Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>		
91	13	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения?</p> <p>Цели:</p> <p>закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений</p> <p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать эстафеты и формулировать их правила; - организовывать и проводить «Веселые старты»; - соблюдать правила взаимодействия 	Текущий	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	27.04-01.05	

			с игроками			
92	14	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения?</p> <p>Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств</p>	Текущий	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p> <p>Научатся: - называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; -соблюдать правила взаимодействия с игроками</p>	27.04-01.05
93	15	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	<p>Научатся: равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса</p>	Текущий	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	27.04-01.05

					<i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
94	16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок с разбега; соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину)	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	04.05-08.05	
95	17	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель	Текущий	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют	04.05-08.05	

					дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
96	18	Совершенствование метания на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов); - выполнять правильное движение рукой для замаха в метании 	Текущий	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	04.05-08.05	
97	19	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно передавать эстафету в различных ситуациях 	Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча)	<p>Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: оказывают</p>	11.05-15.05	

					бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы		
98	20	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	Научатся: - технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	11.05-15.05	
99	21	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	Научатся: - отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; - выполнять безопасное приземление	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	11.05-15.05	
100	22	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражне-	Контроль двигательных качеств	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые	18.05-22.05.	

		ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	ния и добиваться достижения конечного результата; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	(прыжок в длину с разбега)	коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
101	23	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника	18.05-22.05.	
102	24	Подведение итогов учебного года	Научатся: - называть игры и формулировать их правила; - организовывать и проводить подвиж-	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей;	18.05-22.05.	

			<p>ные игры в помещении и на улице</p>		<p>осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	
--	--	--	--	--	---	--

