






МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

РАССМОТРЕНО Методическое объединение Председатель  «29» 08 2014 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  «29» 08 2014 г.	ПРИНЯТО Педагогический совет Протокол № 1 от 29.08.2014 Председатель  Л.В. Воронкова	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ №20  « 08 » 2014 г. 
---	---	--	--

**Рабочая программа**  
**«Физическая культура»**  
**4 класс**  
**Предметная линия учебников**  
**«Школа России»**

г. о. Тольятти, 2014 г.

# Физическая культура

## 4 класс

### Пояснительная записка.

Учебники издательства Баласс не вошли в Федеральный перечень учебников на 2014-2015 год поэтому в 4 классе был произведен переход с основного стандарта «Школа 2100» на предметную линию учебников «Школа России».

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авт. В.И. Лях, А.А.Зданевич) и ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

1 Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. Для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях.-М.:Просвящение,2012

2. Лях В.И.

Физическая культура. 1-4 классы . Рабочие программы по учебнику В.И.Ляха/авт. Составитель Р.Р.Хайрутдинов. – Волгоград: Учитель, 2013.

### Общая характеристика учебного предмета.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** 4 классе является укрепления здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развития интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми.
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 4 классе выделяется 68 часов (2 часа в неделю). Кроме того предусмотрено проведение 3-го часа физкультуры. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В программу внесены изменения в соответствии с приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений...», на уроки физкультуры в 4 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

#### **Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 4 классе**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика с основами акробатики	28
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	29
5	Лыжные гонки	12
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Структура курса

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствуют основным направлениям развития познавательной активности человека : знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоническое физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

## Содержание курса

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

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

**В базовую часть входят:**

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

История Развития физической культуры в России 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. 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. 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 развивающего быстродействия и равновесия, 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. Измерение 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 состоит из:**

**-гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну: выполнение основной стойки по команде Смирно!; выполнение команд Ольно!, Равняйся!, Шагом марш!, На месте стой!.

Акробатические упражнения: упоры(присев, лежа, согнувшись, лежа сзади(на пятках, углом).

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски.

**-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 разных положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и в высоту с места.

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.** Организующие 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, 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", "Совушка", "Салки", "Салки-догонялки", "Альпинисты", "Змейка", "Не урони мешочек", "Пройди бусшумно", "Через холодный ручей".

На материале раздела "Легкая атлетика": "Не оступись", "Пятнашки", "Волк во рву", "Кто быстрее", "Горелки".

На материале раздела "Лыжная подготовка": "Охотники и олени", "Встречная эстафета".

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 разбуга по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; Подвижные игры: "Точная передача", "Передал-садись".

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); передачи мяча (снизу, от груди, от плеча) Подвижные игры: "Не давай мяча водящему", "Брось-поймай".

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); Подвижные игры: "Не давай мяча водящему", "Круговая лапта".

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны :

#### Знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплекса утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

#### Уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

### Уровень физической подготовленности

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание				18	15	10

в висе лежа, согнувшись, Количество раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин,с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин,с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих 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 упражнения.

**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 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 4 классе 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.

### Материально-техническое сопровождение

**1.Технические средства обучения:**

- 1.Музыкальный центр.
- 2.Мегафон.



## **2. Экранно-звуковые пособия:**

Аудиозаписи.

## **3. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м; 4м( 1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Палка гимнастическая(на каждого ученика).
4. Мячи: мяч малый(теннисный), мяч малый(мягкий), мячи футбольные(на каждого ученика).
5. Скакалка детская(1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Мат гимнастический(1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Кегли(1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Обруч пластиковый детский( демонстрационный экземпляр).
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые(демонстрационный экземпляр).
10. Аптечка(демонстрационный экземпляр).

## **4. Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей"открытый урок".\_Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал.-Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru.-Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сайт школы №20.-Режим доступа: <http://school20.tgl.ru>

Pedsovet.Su-Режим доступа: <http://pedsovet.su>

## **Дополнительная литература:**

- Лях В.И Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М.: Просвещение, 2011
- Лях В.И Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя/ В.И.Лях-М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- Лях В.И. Мой друг-физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/ В.И.Лях.-М.: Просвещение, 2006.
- Коваленко В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы/В.И.Коваленко.-М.:Вако, 2006.

## Тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты ( предметные)	Планируемые результаты ( личные и мета предметные) Характеристика деятельности				Д/з
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд . Разучивание ОРУ для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки».	Вводный 1 ч	<b>Научиться:</b> -соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; -выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; Организовывать и проводить подвижны игры.	-проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	-используют общие приемы решения поставленных- задач; определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-использует речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 1
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	Применения знаний и умений 1 ч	<b>Научиться:</b> -равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; -технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение.	-понимают значение физического развития для человека и принимать его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	-самостоятельно выполняют и формируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.	-вносят необходимые коррекции в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	-формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 1
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег30 м (скорость)	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять организующие строевые команды и приемы;	-проявят дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей..	-самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели.	-вносят необходимые коррекции в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок	-договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 1
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; -технически правильно отталкиваться и приземляться.	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-вносят необходимые коррекции в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок	-формируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 1
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17-18 вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника».	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; -выполнять легкоатлетические упражнения - бег на 60 м с высокого и низкого старта.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками ; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. -оценивают правильность выполнения действия.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 1

6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «за мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития двигательных навыков; -технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м.	-ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками ; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-используют общие приемы решения поставленных задач.	-формируют учебные задачи вместе с учителем; -вносят изменения в план действия.	-формируют собственное мнение; -используют речь для своего общения.	Комплекс 1
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м .	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе); -равномерно распределять силы для завершения длительного бега.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	-самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели.	-вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе и учета характера сделанных ошибок.	-договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 1
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять легкоатлетические упражнения ; -организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно формируют и решают учебную задачу; -контролируют процесс и результат действия.	-самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели.	-формируют собственное мнение; -используют речь для своего общения.	Комплекс 1
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты; -соблюдать правила взаимодействия с игроками; -характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения.	-ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	-оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимаю оценку учителя.	-формируют вопросы; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 1
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> - организовывать и проводить подвижные игры; -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших игроков.	-проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	-используют общие приемы решения поставленных задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - адекватно воспринимаю оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; --договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 1
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; -раскрывают внутреннюю позицию школьника.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	-формируют собственное мнение и позицию; --договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 1

12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); -технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 1
13	Ознакомление со способами регуляции физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения; -регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-формируют учебные задачи вместе с учителем; -вносят изменения в план действия.	-договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 1
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Совершенствование прыжка через низкие барьеры.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; -самоанализ и самоконтроль результата.	-используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающей с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 1
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть).	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; -выполнять организующие строевые команды и приемы.	-раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-формируют собственное мнение и позицию; --договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 1
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	-самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели	-вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	-договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 1
17	Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка».	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения-прыжки в высоту.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; - самоанализ и самоконтроль	-используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают	-допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающей	Комплекс 1

				результата.		предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые ребята».	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях.	-раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-формируют собственное мнение и позицию; --договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 1
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развития внимания, мышления, координации в ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	-самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; -контролируют процесс и результат действия.	-формируют учебные задачи вместе с учителем; -вносят изменения в план действия.	-договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 1
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> --соблюдать правила предупреждения травматизма в о время занятий физическими упражнениями; - организовывать и проводить подвижные игры.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 2
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	-раскрывают внутреннюю позицию школьника.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-формируют собственное мнение и позицию; --договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 2
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; - самоанализ и самоконтроль результата.	-используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других	-допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающей с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и	Комплекс 2

						людей.	взаимодействии.	
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	-принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.	-ставят и формируют проблемы.	-используют установленные правила в контроле способа решения.	-договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Комплекс 2
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; -организовать и проводить подвижные игры.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 2
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	-раскрывают внутреннюю позицию школьника.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-формируют собственное мнение и позицию; --договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 2
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять броски и ловлю набивного мяча из различных исходных положений с правильной постановкой рук.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; - самоанализ и самоконтроль результата.	-используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающей с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 2
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки; -организовывать и проводить подвижные игры.	-принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными	Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -используют установленные правила в контроле способа решения.	-ставят вопросы, обращаться за помощью; -договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Комплекс 2

					играми.			
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в висе сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка».	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине; -соблюдать правила взаимодействия с игроками; Организовывать и проводить подвижные игры.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 2
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест».	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине.	-раскрывают внутреннюю позицию школьника.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-формируют собственное мнение и позицию; --договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 2
30	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивание на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест».	Проверка и коррекция знаний и умений.	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); -соблюдать правила безопасного поведения во время занятий.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	-используют общие приемы решения поставленных задач;	-оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-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.	Комплекс 2
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты» Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенке.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении.	-принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.	-ставят и формируют проблемы; -ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -используют установленные правила в контроле способа решения.	-ставят вопросы, обращаются за помощью; -договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Комплекс 2
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 2

					играми.			
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развития внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	-раскрывают внутреннюю позицию школьника.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-формируют собственное мнение и позицию; --договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 2
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -точно бросать мяч; -выполнять упражнения по профилактике правонарушения осанки.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	-используют общие приемы решения поставленных задач;	-оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-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.	Комплекс 2
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал-садись».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; -- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий .	-принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.	-ставят и формируют проблемы; -ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -используют установленные правила в контроле способа решения.	-ставят вопросы, обращаться за помощью; -договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Комплекс 3
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -распределять свои силы во время медленного разминочного бега; -правильного выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 3
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук.	-раскрывают внутреннюю позицию школьника.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-формируют собственное мнение и позицию; --договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 3
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -организовывать и проводить подвижные игры.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 3



	среднему».				задачу.	реализации.		
39	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять движения с мячом с изменением направления; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-принимать образ «хорошего ученика» и раскрывать внутреннюю позицию школьника.	-ставят и формируют проблемы; -ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -используют установленные правила в контроле способа решения.	-ставят вопросы, обращаться за помощью; -договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Комплекс 3
40	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках; -взаимодействовать с партнерами в игре.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 3
41	Контроль двигательных качеств: поднятие туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	Проверка и коррекция знаний и умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	-раскрывают внутреннюю позицию школьника.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-адекватно воспринимают оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-формируют собственное мнение и позицию; --договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Комплекс 3
42	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> --технически правильно выполнять ведение и броски мяча; -взаимодействовать с партнерами в игре.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 3
43	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему.» Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять броски мяча одной рукой разными способами; -контролировать силу, выносливость и точность броска.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 3
44	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; -взаимодействовать с партнерами в игре.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 3
45	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и бросков в корзину. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 3
46	Совершенствование ведения	Применение знаний,	<b>Научиться:</b>	-ориентируются на	-определяют, где	-планируют свои	-используют речь для	Комплекс 3

	мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.	умений. 1ч	- технически правильно выполнять ведение мяча с изменением направления; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.	самоанализ и самоконтроль результата.	применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	регуляции своего действия.	
47	Контроль двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибала двумя мячами».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы.	-ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения.	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	-оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формулируют собственное мнение; - ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 3
48	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча . Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 3
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	-проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 4
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять движения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.	-используют установленные правила в контроле способа решения.	-договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Комплекс 4
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -подбирать лыжи и палки по росту; -технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; -используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают оценку учителя.	формируют собственное мнение; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 4
52	Совершенствование попеременного одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах.	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 4

53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон.	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 4
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом». Обучение подъему на лыжах способом « полулочка» и «елочка».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 4
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций.	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 4
56	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 4
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Перекались через ворота».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах.	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 4
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций различными способами передвижения.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; --проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	-оценивают правильность выполнения действия; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формулируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 4
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	Проверка и коррекция знаний и умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять двигательные действия лыжной	--проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и	Комплекс 4

			подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.	поставленных целей.		задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	приходят к общему решению в совместной деятельности.	
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности.	--проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 4
61	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -техники правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча.	--проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 5
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле с последующим прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 5
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 5
64	Совершенствование бросков мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 5
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.	-используют установленные правила в контроле способа решения.	-договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Комплекс 5
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять игровые упражнения с элементами волейбола	--проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и	Комплекс 5

	подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.			поставленных целей.		задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	приходят к общему решению в совместной деятельности.	
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 5
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	--проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 5
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнером.	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять подачу мяча через сетку.	-ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	-определяют, где применяются действия с мячом; -самостоятельно ставят, формируют и решают учебную задачу.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 5
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: -верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения с элементами волейбола; -соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 5
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами.	--проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 5
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями .	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 5

73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол.	--проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 5
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	--проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 5
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -применять элементы волейбола в игре в пионербол; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. -используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 5
76	Разучивание ОРУ с гимнастическими палками и упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 6
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> - технически правильно выполнять упражнения акробатики; -организовывать и проводить подвижные игры.	-ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. -используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 6
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> выполнять упражнения на гимнастическом бревне; -контролировать осанку при выполнении упражнений.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 6
79	Совершенствование упражнений на	Применение знаний, умений.	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения	-проявляют дисциплинированность,	-ориентируются в разнообразии	-планируют свои действия в	-формируют собственное мнение и	Комплекс 6

	гимнастическом бревне высотой 80-100см . Подвижная игра «Ноги на весу».	1ч	для развития равновесия на гимнастическом бревне.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	способов решения задач.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка».	Проверка и коррекция знаний и умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств.	-ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. -используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 6
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития равновесия; -- соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 6
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 6
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стенку. Подвижная игра «Вышибаль».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	-ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. -используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 6
84	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивание на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Вышибаль».	Проверка и коррекция знаний и умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -организовывать и проводить подвижные игры; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. -используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 6
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости ,внимания в серии	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> - технически правильно выполнять упражнения на перекладине;	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и	Комплекс 6

	кувырков вперед . Подвижная игра «Метко в цель».		-соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	поставленных целей.		задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	приходят к общему решению в совместной деятельности.	
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -характеризовать физкультуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия оздоровительной направленности.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-формируют собственное мнение; - используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 6
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для развития гибкости; -организовывать и проводить занятия физкультурой с профилактической направленностью.	-проявлять положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия оздоровительной направленности.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-формируют собственное мнение; - используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 6
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат) Подвижная игра «Удочка».	Изучение нового материала 1 ч	<b>Научиться:</b> -организовывать и проводить занятия физкультурой с профилактической направленностью.	-проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия оздоровительной направленности.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-формируют собственное мнение; - используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 6
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания. Мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.	Проверка и коррекция знаний и умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения для глаз; -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	-проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия оздоровительной направленности.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-формируют собственное мнение; - используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 6
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 6
91	Обучение специальным беговым упражнениям.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -соблюдать правила	-ориентируются на активное общение и	-самостоятельно выделяют и	-выполняют действия в	-формируют собственное мнение и	Комплекс 7



	Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».		поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	взаимодействие со сверстниками; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	формулируют цели и способы их решения; -соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -используют установленные правила в контроле способа решения.	позицию; -договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту».	Проверка и коррекция знаний и умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -характеризовать способы закаливания организма; -технически правильно выполнять челночный бег.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 7
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Проверка и коррекция знаний и умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	-проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия оздоровительной направленности.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	-формируют собственное мнение; - используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 7
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из различных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель».	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> - соблюдать правила взаимодействия с игроками; -организовывать и проводить подвижные игры.	-ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; - проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	-самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.	-выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -используют установленные правила в контроле способа решения.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Комплекс 7
95	. Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».	Проверка и коррекция знаний и умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 7
96	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой двумя руками из различных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий.	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.	-выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -используют установленные правила в контроле способа решения.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Комплекс 7

97	Обучение прыжку в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики.	-ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; -проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Комплекс 7
98	. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. «Игра в мини-футбол.	Применение знаний, умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -адекватно воспринимают оценку учителя.	-формируют собственное мнение и позицию; -договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Комплекс 7
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 60 м.	Проверка и коррекция знаний и умений. 1ч	<b>Научиться:</b> -равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	-используют общие приемы решения поставленных задач.	-оценивают правильность выполнения действий; - адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	-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.	Комплекс 7
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	Проверка и коррекция знаний и умений. 1ч	<b>Научиться:</b> --равномерно распределять свои силы для завершения бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса	-принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.	-самостоятельно формулируют проблемы; -ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -используют установленные правила в контроле способа решения.	-ставят вопросы, обращаются за помощью; -договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Комплекс 7
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты».	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -подбирать эстафеты и формулировать их правила; -организовывать и проводить «Веселые старты»; -соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	-используют общие приемы решения поставленных задач; -определяют и кратко характеризуют физкультуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	-используют речь для регуляции своего действия.	Комплекс 7
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору.	Комбинированный 1 ч	<b>Научиться:</b> -называть игры и формулировать их правила; -организовывать и	-проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	-ориентируются в разнообразии способов решения задач.	-планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	-формируют собственное мнение и позицию; -ориентируются на позицию партнера в	

			проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками.			ее реализации; - адекватно воспринимают оценку учителя.	общении и взаимодействии.	
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------	--