

**МКОУ «Коктюбейская ООШ»**

**Рассмотрено:**  
На заседании МО \_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
« 26 » 08 2020г  
\_\_\_\_\_

**Согласовано:**  
Зам. директора по УВР Семенова Е.Н.  
« 28 » 08 2020г  
\_\_\_\_\_

**Утверждаю:**  
Директор школы  
Старчак А.В.  
« 28 » 08 2020г  
\_\_\_\_\_



**Рабочая программа**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**4 КЛАСС**

**Учитель: Живодерова К.Н.**

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю 2015 – 2016 уч. год

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Основные виды деятельности обучающихся	Формируемые УУД	Виды контроля	Д/З
<b>I четверть (26 часов)</b>								
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 18 часов</b>								
<b><i>Ходьба и бег – 7 часов</i></b>								
1.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».	<b>Определять</b> в чём различия утомления и переутомления, их роль и значение в режиме дня. <b>Контролировать</b> свой организм при занятиях физическими нагрузками. <b>Уметь</b> правильно ходить и бегать.	<b>Предметные:</b> сформировать первоначальные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей. <b>Личностные:</b> воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью, как своему, так и других людей.	текущий	
2		Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> технику выполнения высокого старта. <b>Знать</b> историю развития лёгкой атлетики.	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Личностные:</b> принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.	текущий	
3		Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> технику выполнения высокого старта.	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и	<b>Мальчики</b> – «5» - 5,0сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек <b>Девочки</b> –	

				высокого старта – на результат. П/игра « Мы – веселые ребята».	<b>Моделировать</b> сочетание различных видов старта	информацию, полученную на уроке. <b>Личностные:</b> приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и использовании их в свободное время.	«5» - 5,2сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек	
4		Старты из различных исходных положений.	<b>1</b>	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега из различных исходных положений. <b>Знать</b> способы закаливания.	<b>Коммуникативные:</b> воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. <b>Личностные:</b> формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	текущий	
5		Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	<b>1</b>	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (скорость). <b>Уметь</b> выполнять технику челночного бега. <b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Предметные:</b> развитие равновесия, быстроты и точности реагирования на сигналы и ориентирования в пространстве. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом. <b>Личностные:</b> установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом.	<u><b>Мальчики</b></u> – «5» - 8,6сек «4» - 9,0сек «3» - 9,9сек <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек	
6		Бег по дистанции и финиширование.	<b>1</b>	ОРУ в движении. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. Подвижная игра «Салки - догонялки»	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств. <b>Уметь</b> выполнять этап	<b>Коммуникативные:</b> воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений.	текущий	

				техники финиширования.	<b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.		
7		Передача эстафетной палочки. Линейная эстафета.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров (2,3 серии). Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки. П/игра «разведчики часовые».	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику передачи эстафетную палочку. <b>Осваивать</b> технику бега из различных исходных положений.	<b>Коммуникативные:</b> воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам во время выполнения физических упражнений. <b>Личностные:</b> формирование социальной роли ученика и положительного отношения к учению.	текущий
8		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	<b>1</b>	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). <b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м. <b>Знать</b> влияние физических упражнений на работу лёгких.	<b>Предметные:</b> развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. <b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	<b>Мальчики</b> – «5» - 10,2сек «4» - 10,8сек «3» - 11,4сек <b>Девочки</b> – «5» - 10,6сек «4» - 11,0сек «3» - 11,6сек
<b><u>Прыжки – 5 часов</u></b>							
9		Прыжок в длину с места.	<b>1</b>	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с места. <b>Учить</b> правильному выполнению дыхательных упражнений. <b>Применять</b> прыжковые	<b>Предметные:</b> развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную	текущий

				прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	упражнения для развития физических качеств.	информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.		
10	Прыжок в длину с места – тест.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с места. <b>Учить</b> правильному приземлению. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.	<b>Предметные:</b> развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма. <b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.	<b>Мальчики</b> – «5» - 185 см «4» - 160 см «3» - 135 см <b>Девочки</b> – «5» - 170 см «4» - 155 см «3» - 130 см		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. <b>Уметь</b> различать разбег, отталкивание, полет и приземление <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	<b>Предметные:</b> формирование культуры движений. <b>Коммуникативные:</b> понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Регулятивные:</b> принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.	текущий		
12	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели:	<b>Предметные:</b> овладение двигательными умениями и	текущий		

				Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	на развитие быстроты, выносливости и прыгучести. <b>Уметь</b> подбирать разбег и толчковую ногу. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	навыками. <b>Регулятивные:</b> определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно. <b>Регулятивные:</b> определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.			
13		Прыжок в длину с разбега – учет.	<b>1</b>	ОРУ «Караси и жуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи вороны».	<b>Уметь</b> подбирать разбег, отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков. <b>Демонстрировать:</b> прыжок в длину с разбега. <b>Развивать</b> прыгучесть. <b>Учить</b> составлять режим дня.	<b>Регулятивные:</b> учиться отличать верно, выполненное задание от неверного. <b>Личностные:</b> освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные:</b> развитие физических качеств и физических способностей.	<u><b>Мальчики</b></u> – «5» - 300 см «4» - 260 см «3» - 230 см <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 270 см «4» - 240 см «3» - 200 см		
<b>Метание – 6 часов</b>									
14		Метание мяча в горизонтальную цель.	<b>1</b>	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки».	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты и координации движения. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча в горизонтальную цель. <b>Учить</b> подбирать спортивную одежду и обувь.	<b>Предметные:</b> развитие физических качеств и физических способностей. <b>Регулятивные:</b> оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. <b>Личностные:</b> научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	текущий		
15		Метание мяча в	<b>1</b>	ОРУ эстафеты с мячами.	<b>Уметь</b> метать из различных	<b>Предметные:</b> обучение	текущий		

		вертикальную цель.		Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	положений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений и выбрать наиболее удобный.	жизненно важным двигательным умениям и навыкам. <b>Личностные:</b> научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Регулятивные:</b> самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе.		
16		Метание мяча с места на дальность.	<b>1</b>	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Учить</b> правильно, подбирать шаги разбега. <b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	<b>Регулятивные:</b> формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Личностные:</b> освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата.	текущий	
17		Метание мяча с разбега.	<b>1</b>	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	<b>Учить</b> оценивать и контролировать своё самочувствие. <b>Моделировать</b> метание мяча из различных исходных положений. <b>Знать</b> правила соревнований по метанию мяча.	<b>Регулятивные:</b> формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Личностные:</b> освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> учить способам творческого	текущий	

						применения полученных знаний. Умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.		
18		Метание мяча с разбега.	<b>1</b>	ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Передал – садись».	<b>Уметь</b> выполнять технику разбега. <b>Знать и подбирать</b> упражнения для улучшения техники метания. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения  <b>Демонстрировать</b> фазы метания (разбег, бросок, торможение после броска)	<b>Регулятивные:</b> формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке). <b>Личностные:</b> освоение личностного смысла учения, желания учиться. <b>Метапредметные:</b> учить способам творческого применения полученных знаний. Умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.	текущий	
19		Метание мяча с разбега – учет.	<b>1</b>	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	<b>Уметь</b> развивать двигательные способности. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. <b>Демонстрировать</b> фазы метания (разбег, бросок, торможение после броска)	<b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. <b>Личностные:</b> подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Регулятивные:</b> научиться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.	<u><b>Мальчики</b></u> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 8 часов**



20		Бег в чередовании с ходьбой.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). <b>Умение</b> восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. <b>Учить</b> определять нагрузку по пульсу.	<b>Регулятивные:</b> определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов. <b>Познавательные:</b> научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	текущий	
21		Преодоление препятствий.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	<b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки. <b>Уметь</b> демонстрировать физические качества. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений	<b>Познавательные:</b> определение основной и второстепенной информации. <b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Предметные:</b> овладение школой движения.	текущий	
22		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/игра «Угадай чей голосок»	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	<b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. <b>Личностные:</b> умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий. <b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.	текущий	
23		Преодоление	1	ОРУ в парах в движении.	<b>Моделировать</b> физические	<b>Познавательные:</b>	Количество ошибок	

		полосы из 5 препятствий – учет.		Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Преодоление полосы из 5 препятствий – на результат. Подвижная игра «Волк во рву»	нагрузки для развития физических качеств. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении полосы препятствий. <b>Выполнять</b> преодоление полосы из 5 препятствий на результат.	определение основной и второстепенной информации. <b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. <b>Предметные:</b> овладение школой движения.	<b>Мальчики – Девочки –</b> «5» - 0 ошибок «4» - 1 ошибка «3» - 2 ошибки
24		Переменный бег. Бег 1000 метров – тест.	<b>1</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег с ускорениями 4 x 50 метров – 5 минут. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Волк во рву»	<b>Уметь</b> демонстрировать физические качества. <b>Учить</b> постановки стопы на грунт. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств	<b>Регулятивные:</b> научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. <b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Предметные:</b> знать способы простейшего контроля за системами дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.	<b>Мальчики – Девочки –</b> «5» - 4,50 мин «4» - 5,05 мин «3» - 5,45 мин <b>Девочки –</b> «5» - 4,55 мин «4» - 5,05 мин «3» - 5,52 мин
25		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	<b>1</b>	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	<b>Уметь</b> контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям чсс. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств. <b>Учить</b> групповому старту.	<b>Регулятивные:</b> научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. <b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. <b>Личностные:</b> проявление	<b>Мальчики – Девочки –</b> «5» - 1250 м «4» - 1050 м «3» - 850 м <b>Девочки –</b> «5» - 1050 м «4» - 950 м «3» - 750 м

						активности, стремление к получению новых знаний.		
26		Линейная эстафета.	1	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. П/игра «Салки с выручкой».	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Учить</b> передавать эстафетную палочку. <b>Характеризовать</b> показатели физического развития.	<b>Предметные:</b> развитие физических качеств и физических способностей. <b>Регулятивные:</b> оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении. <b>Личностные:</b> научиться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека.	текущий	
27		Кросс 1500 метров – учет.	1	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 1500 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качества – выносливость. <b>Уметь</b> демонстрировать физические качества (выносливость). <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений	<b>Регулятивные:</b> научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. <b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. <b>Личностные:</b> показывать результаты не ниже, чем средний уровень физических способностей.	<b>Без учета времени.</b>	

**II четверть (22 часа)**

**ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 22 часа**

**Акробатика. Строевые упражнения – 8 часов**

28 (1)		Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	<b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Освоение</b> универсальных умений по самостоятельному	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные:</b> научиться технически правильно выполнять двигательные	текущий	Ком. 2
-----------	--	---	---	--	---	---	---------	-----------

				выполнению упражнений в группировках.	действия. <b>Предметные:</b> ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.		
29 (2)	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Эстафеты со скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	<b>Знать</b> основные стойки при выполнении ОРУ. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. <b>Уметь</b> составлять комплексы общеразвивающих упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении кувырков.	<b>Предметные:</b> научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток; <b>Познавательные:</b> анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; <b>Коммуникативные:</b> выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	текущий	Ком. 2
30 (3)	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<b>Знать</b> основные правила выполнения зарядки. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. <b>Уметь</b> выполнять группировки и перекаты, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	<b>Коммуникативные:</b> интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. <b>Рефлексивные:</b> владение умениями совместной деятельности.	<b>По технике исполнения</b>	Ком. 2
31 (4)	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, назад, «мост» из положения, лёжа, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды, <b>Моделировать</b> акробатические упражнения отдельно и слитно. <b>Знать и различать</b> гимнастические снаряды	<b>Предметные:</b> научиться выполнять упражнения прикладной направленности. <b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Предметные:</b> освоение правил здорового и	текущий	Ком. 2

						безопасного образа жизни.		
32 (5)	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ в парах. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три. Кувырок вперед, назад, «мост» из положения, лёжа, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	<b>Уметь</b> выполнять «мост» из положения лёжа. <b>Осваивать</b> строевые приемы. <b>Знать</b> легенды и мифы олимпийских игр древности.	<b>Предметные:</b> научиться выполнять комплексы на развитие координации. <b>Рефлексивные:</b> владение умениями совместной деятельности. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач.	текущий	Стр. 11	
33 (6)	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	<b>Демонстрировать</b> акробатические элементы. <b>Уметь</b> выполнять физкультминутки при выполнении домашнего задания. <b>Знать</b> историю возрождения олимпийских игр современности.	<b>Предметные:</b> научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	<b>По технике исполнения</b>	Стр. 13	
34 (7)	Акробатика. Строевые упражнения.	1	ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	<b>Уметь</b> составлять комплекс УГГ. <b>Осваивать</b> преодоление полосы препятствий с элементами акробатики. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	<b>Предметные:</b> научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <b>Познавательные:</b> анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. <b>Коммуникативные:</b> выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).	текущий	Ком. 2	

35 (8)		Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Акробатика: из стойки на лопатках пережат вперед, кувырок в группировке в сторону – на оценку. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	<b>Демонстрировать</b> акробатическое соединение. <b>Знать</b> правила выполнения акробатических элементов. <b>Уметь</b> преодолевать полосу препятствий с элементами акробатики	<b>Коммуникативные:</b> интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. <b>Рефлексивные:</b> владение умениями совместной деятельности.	<b>По технике исполнения</b>	Ком. 2
<b><i>Равновесие. Висы. Строевые упражнения – 4 часа</i></b>								
36 (9)		Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. <b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	<b>Предметные:</b> научиться выполнять упражнения прикладной направленности. <b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Предметные:</b> освоение правил здорового и безопасного образа жизни.	текущий	Ком. 2
37 (10)		Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1	ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя – на результат. П/игра «»	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений на бревне. <b>Демонстрировать</b> физическое качество – гибкость. <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении упражнений в равновесии.	<b>Предметные:</b> научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	<b>Мальчики –</b> «5» - 10 см «4» - 7 см «3» - 3 см <b>Девочки –</b> «5» - 15 см «4» - 11 см «3» - 6 см	Ком. 2
38 (11)		Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые	1	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В	<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. <b>Демонстрировать</b>	<b>Коммуникативные:</b> интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие	текущий	Ком. 2

		упражнения.		висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	разновидности висов. <b>Проявлять</b> качества гибкости при выполнении упражнений.	и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. <b>Рефлексивные:</b> владение умениями совместной деятельности.		
39 (12)		Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	<b>1</b>	ОРУ с обручем. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено, и седы с боку и верхом. Выученные строевые упражнения – на оценку. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. <b>Демонстрировать</b> разновидности упоров. <b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.	<b>Предметные:</b> научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.	<b>По технике исполнения</b>	Ком. 2
40 (13)		Упражнение в равновесии на бревне – учет.	<b>1</b>	ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 60 см.) комбинация из 3 – 5 элементов – на оценку. Игра «Слушай	<b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. <b>Демонстрировать</b> упражнение в равновесии на бревне комбинация из 3 – 5 элементов <b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной	<b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Метапредметные:</b> научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта.	<b>По технике исполнения</b>	Ком. 2

				сигнал». Развитие силовых способностей.	направленности	<b>Предметные:</b> ознакомление учащихся с гимнастической терминологией.		
<b><i>Лазание и перелезание – 5 часов</i></b>								
41 (14)		Лазание и перелезание.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений в лазании и перелезании. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	<b>Регулятивные:</b> учиться отличать верно, выполненное задание от неверного. <b>Личностные:</b> освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные:</b> развитие физических качеств и физических способностей.	текущий	Ком. 2
42 (15)		Лазание и перелезание.	1	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	<b>Знать</b> разновидности передвижения по наклонной скамейке. <b>Демонстрировать</b> перелезание через предметы. <b>Развивать</b> координационные способности.	<b>Коммуникативные:</b> соблюдать нормы поведения и техники безопасности. <b>Личностные:</b> формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. <b>Предметные:</b> знать терминологию разучиваемых упражнений.	текущий	Ком. 2
43 (16)		Лазание по канату.	1	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Лазание по канату произвольным способом. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	<b>Проявлять</b> качества силы при выполнении упражнений лазания. <b>Знать</b> основные способы лазания по канату. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	<b>Проявлять</b> качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и	текущий	Ком. 2



						спортивной подготовки. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
44 (17)	Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1	ОРУ. Лазание по канату по канату произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.	<b>Знать</b> разновидности лазания по гимнастической стенке. <b>Уметь</b> выполнять полосу препятствий. <b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке и канате.	<b>Проявлять</b> качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	<b>Мальчики</b> – «5» - 19 раз «4» - 17 раз «3» - 15 раз <b>Девочки</b> – «5» - 7 раз «4» - 6 раз «3» - 4 раза	Ком. 2	
45 (18)	Лазание по канату – учет.	1	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по канату произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей.	<b>Проявлять</b> качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. <b>Уметь</b> самостоятельно составлять комплексы упражнений на развитие силы. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	<b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления. <b>Коммуникативные:</b> договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. <b>Познавательные:</b> определение основной и второстепенной информации.	<b>По технике исполнения</b>	Ком. 2	
<b>Опорный прыжок – 4 часа</b>								
46 (19)	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного	<b>Уметь</b> различать разбег, отталкивание, полет и приземление. <b>Развивать</b> прыгучесть при	<b>Регулятивные:</b> учиться отличать верно, выполненное задание от неверного. <b>Личностные:</b> освоить роли	текущий	Ком. 2	

				прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	выполнении опорного прыжка. <b>Знать</b> олимпийских чемпионов Допа.	ученика; формирование интереса (мотивации) к учению. <b>Предметные:</b> развитие физических качеств и физических способностей.		
47 (20)		Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла.	<b>1</b>	ОРУ на внимание и гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения при выполнении опорного прыжка. <b>Знать</b> влияние физических упражнений на отдельные группы мышц.	<b>Коммуникативные:</b> соблюдать нормы поведения и техники безопасности. <b>Личностные:</b> формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. <b>Предметные:</b> знать терминологию разучиваемых упражнений.	текущий	Ком. 2
48 (21)		Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	<b>1</b>	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Салки – выше ноги от земли»	<b>Знать</b> влияние физических упражнений для формирования правильной осанки. <b>Уметь</b> включать новые упражнения в самостоятельные занятия. <b>Демонстрировать</b> технику опорного прыжка.	<b>Проявлять</b> качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	текущий	Ком. 2
49 (22)		Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – учет.	<b>1</b>	ОРУ на внимание. П/игра «Часики», «Кочки» Опорный прыжок в скоч в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук – на оценку. Упражнения на релаксацию.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения опорного прыжка. <b>Развивать</b> физическое качество – прыгучесть. <b>Знать</b> название гимнастических снарядов.	<b>Проявлять</b> качества силы и ловкости при выполнении упражнений в лазании по канату. <b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной	<b>По технике исполнения</b>	Ком. 2

						направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. <b>Анализировать</b> технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
<b>III четверть (31 час)</b>								
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА – 19 часов</b>								
50 (1)		Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Дать понятие игры баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	<b>Знать</b> правила поведения во время игр. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	<b>Познавательные:</b> обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к получению новых знаний.	текущий	Ком. 3
51 (2)		Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	<b>1</b>	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Правила игры в баскетбол Подтягивание из виса – на результат.	<b>Знать</b> способы передвижения. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	<b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Коммуникативные:</b> формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	<b>Мальчики</b> – «5» - 5раза «4» - 3раза «3» - 2раз <b>Девочки</b> – «5» - 18раз «4» - 13раз «3» - 6раз	Ком. 3
52 (3)		Ловля и передача мяча на месте.	<b>1</b>	ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <b>Уметь</b> выбирать способы передвижения в зависимости	<b>Коммуникативные:</b> формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к	текущий	Ком. 3

				двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	от ситуаций. <b>Знать</b> историю возникновения игры баскетбол.	получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития.		
53 (4)		Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	<b>1</b>	ОРУ. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	<b>Коммуникативные:</b> договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	текущий	Ком. 3
54 (5)		Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	<b>1</b>	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Ловля и передача мяча на месте – на оценку. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <b>Знать</b> простейшие правила игры.	<b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. <b>Метапредметные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации.	<b>По технике исполнения</b>	Ком. 3
55 (6)		Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	<b>1</b>	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал –	<b>Знать</b> способы ведения мяча. <b>Выполнять</b> основные способы при ведении мяча. <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.	<b>Рефлексивные:</b> владение умениями совместной деятельности. <b>Метапредметные:</b> научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов	текущий	Ком. 3

				садись». Развитие внимания.		спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.		
56 (7)		Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> упражнения в держании и ловли мяча.	<b>Метапредметные:</b> научиться правильно, выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	текущий	Ком. 3
57 (8)		Ведение мяча в движении.	1	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие силовых качеств.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Уметь</b> выбирать и применять правильную стойку баскетболиста.	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> учиться согласованно, планировать и работать в группе. <b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	текущий	Ком. 3
58 (9)		Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии,	<b>Личностные:</b> отработка навыков самостоятельной и групповой работы. <b>Предметные:</b> обогащение двигательного опыта	<b>По технике исполнения</b>	Ком. 3

				Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча.	ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику.	жизненно важными двигательными умениями и навыками. <b>Коммуникативные:</b> конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль.		
59 (10)		Бросок мяча на места.	<b>1</b>	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Знать</b> воздействия игры на организм человека.	<b>Познавательные:</b> обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к получению новых знаний.	текущий	Ком. 3
60 (11)		Бросок мяча в движении.	<b>1</b>	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	<b>Познавательные:</b> преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Коммуникативные:</b> формированию умений планировать общую цель и пути её достижения.	текущий	Ком. 3
61 (12)		Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	<b>1</b>	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	<b>Знать</b> разновидности бросков мяча. <b>Уметь</b> встречать летящий мяч. <b>Выполнять</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику.	<b>Коммуникативные:</b> формированию умений планировать общую цель и пути её достижения. <b>Личностные:</b> проявление активности, стремление к получению новых знаний. <b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными	<b>Мальчики</b> – «5» - 22 раз «4» - 20 раз «3» - 15 раз <b>Девочки</b> – «5» - 18 раз «4» - 16 раз «3» - 11 раз	Ком. 3

						показателями физического развития.		
62 (13)		Бросок мяча в кольцо.	<b>1</b>	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координации движения.	<b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Способствовать</b> дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	<b>Коммуникативные:</b> договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	текущий	Ком. 3
63 (14)		Бросок мяча в кольцо.	<b>1</b>	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Разновидности бросков мяча в кольцо. Развитие координации движений.	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	<b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы. <b>Метапредметные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Познавательные:</b> поиск и выделение необходимой информации.	текущий	Ком. 3
64 (15)		Бросок мяча в кольцо – учет.	<b>1</b>	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат. Игра в мини-баскетбол.	<b>Демонстрировать</b> варианты ловли и броски мяча. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	<b>Рефлексивные:</b> владение умениями совместной деятельности. <b>Метапредметные:</b> научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.	Количество раз из 5 бросков <b><u>Мальчики –</u></b> <b><u>Девочки –</u></b> «5» - 3раза «4» - 2раза «3» - 1раз	Ком. 3

						<b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.		
65 (16)		Игровые задания. Эстафеты с мячом.	<b>1</b>	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности. <b>Демонстрировать</b> ведение мяча в высокой стойке с изменением направления.	<b>Метапредметные:</b> научиться правильно, выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.	текущий	Ком. 3
66 (17)		Игровые задания. Эстафеты с мячом.	<b>1</b>	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов .	<b>Уметь</b> активно включаться в коллективную деятельность при игровых заданиях. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качества во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физических качеств.	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> учиться согласованно работать в группе. <b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности.	текущий	Ком. 3
67 (18)		Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча.	<b>1</b>	Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки –	<b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий,	<b>Личностные:</b> отработка навыков самостоятельной и групповой работы. <b>Предметные:</b> обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.	текущий	



				волейбольный, мальчики – баскетбольный ). Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	возникающих в процессе игровой деятельности.	<b>Коммуникативные:</b> Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;		
68 (19)		Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	<b>1</b>	Эстафеты. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Бросок мяча в кольцо. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант). Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	<b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<b>Личностные:</b> отработка навыков самостоятельной и групповой работы. <b>Предметные:</b> обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками. <b>Коммуникативные:</b> Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;	Количество раз из 10 бросков <b>Мальчики –</b> <b>Девочки –</b> «5» - 9 раз «4» - 7 раз «3» - 5 раз	Ком. 3

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 12 часов**

**Подвижные игры – 6 часов**

69 (20)		Подвижные игры. Ловля и передача мяча в парах.	<b>1</b>	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. <b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	текущий	Ком. 3
70 (21)		Подвижные игры на развитие прыгучести.	<b>1</b>	ОРУ с гимнастическими палками. Игры: «Огонь, вода, ястреб», «Выше ноги	<b>Знать</b> общие и индивидуальные основы личной гигиены.	<b>Регулятивные:</b> учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и	текущий	Ком. 3

				от земли». «Прыгающие воробушки», Развивать прыгучести..	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Уметь</b> анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.	что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.		
71 (22)	Подвижные игры на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места – тест.	<b>1</b>	ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. <b>Уметь</b> самостоятельно организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры. <b>Проявлять</b> скоростно – силовые способности в игре.	<b>Познавательные:</b> развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.	<u><b>Мальчики</b></u> – «5» - 185 см «4» - 160 см «3» - 135 см <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 170 см «4» - 155 см «3» - 130 см	Ком. 3	
72 (23)	Подвижные игры и эстафеты.	<b>1</b>	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости. Эстафеты.	<b>Уметь</b> осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. <b>Моделировать</b> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. <b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.	<b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. <b>Познавательные:</b> развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. <b>Регулятивные:</b> учиться совместно с учителем и	текущий	Ком. 3	

						другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.		
73 (24)		Подвижные игры и эстафеты.	1	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение». Эстафеты.	<p><b>Уметь</b> применять двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>	<p><b>Познавательные:</b> рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты.</p> <p><b>Познавательные:</b> действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи.</p>	текущий	Ком. 3
74 (25)		Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	<p><b>Учить</b> измерять рост вес и силу мышц.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> научиться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно.</p> <p><b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.</p> <p><b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и</p>	текущий	Ком. 3

						доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		
<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 6 часов</b>								
75 (26)		Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	<b>1</b>	ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Перестрелка».	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Учить</b> расстановку игроков на площадке и правила игры.	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; <b>Познавательные:</b> анализировать, сравнивать, группировать различные действия. <b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: самостоятельно мыслению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	текущий	Ком. 3
76 (27)		Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	<b>1</b>	ОРУ с мячами. Ходьба и бег с остановками и выполнением задания по сигналу. Стойки игрока и перемещения. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Прыжки через скакалку за 1 минуту – на результат.	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Осваивать</b> стойки и перемещения игроков. <b>Проявлять</b> качества прыгучести.	<b>Регулятивные:</b> учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено, и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения. <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.	<u><b>Мальчики</b></u> – <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 75раз «4» - 65раз «3» - 55раз <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 85раз «4» - 75раз «3» - 65раз	Ком. 3
77 (28)		Передача мяча сверху двумя руками.	<b>1</b>	ОРУ со скакалками. Действия игрока на площадке. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол»	<b>Знать</b> нагрузку и отдых в упражнениях. <b>Осваивать</b> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.	<b>Познавательные:</b> развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.	текущий	Ком. 3

					<b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений с мячом.	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Коммуникативные:</b> отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.		
78 (29)		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	<b>1</b>	ОРУ с мячами. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	<b>Учить</b> историю возникновения игры волейбол. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Осваивать</b> технику передачи и приёма мяча.	<b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера. <b>Познавательные:</b> развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. <b>Регулятивные:</b> учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.	текущий	Ком. 3
79 (30)		Подача мяча через сетку с 3 метровой линии.	<b>1</b>	ОРУ в движении. подача мяча через сетку одной рукой с 3 метровой линии (линии нападения). Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять двигательные действия, составляющие содержание игры «пионербол». <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Осваивать</b> технику подачи мяча.	<b>Регулятивные:</b> научиться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно. <b>Познавательные:</b> ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя. <b>Личностные:</b> активное	текущий	Ком. 3

						включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.		
80 (31)		Подача мяча через сетку с 3 метровой линии – учет.	<b>1</b>	ОРУ с гимнастическими палками. Подача мяча через сетку одной рукой с 3 метровой линии (линии нападения) – на результат. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	<b>Выбирать</b> подвижные игры с учетом постановки цели и задач урока. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. <b>Демонстрировать</b> технику подачи мяча.	<b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач. <b>Познавательные:</b> анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения. <b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: самостоятельному мышлению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.	Количество раз из 5 бросков <b><u>Мальчики–</u></b> <b><u>Девочки –</u></b> «5» - 3 раза «4» - 2 раза «3» - 1 раз	Ком. 3

**IV четверть (24 часа)**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 4 часа**

**Прыжок в высоту с разбега – 4 часа**

81 (1)		Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	<b>1</b>	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.	<b>Знать</b> причины травматизма и правила его предупреждения. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. <b>Учить</b> подбирать разбег под толчковую ногу.	<b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные:</b> развитие интереса к самостоятельным	текущий	Ком. 4
-----------	--	---	----------	--	---	--	---------	--------

						занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.		
82 (2)		Прыжок в высоту с прямого разбега.	<b>1</b>	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	<b>Учить</b> соблюдать режим дня. <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	<b>Рефлексивные:</b> научиться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные:</b> научиться, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Личностные:</b> подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	текущий	Ком. 4
83 (3)		Прыжок в высоту с разбега.	<b>1</b>	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствование техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	<b>Метапредметные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Личностные:</b> научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Коммуникативные:</b> уметь донести свою позицию до собеседника.	текущий	Ком. 4
84 (4)		Прыжок в высоту с разбега – учет.	<b>1</b>	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления после ухода от	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом	<b>Регулятивные:</b> принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. <b>Личностные:</b> научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из	<u>Мальчики</u> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см <u>Девочки</u> – «5» - 80 см	Ком. 4

				планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат.	«перешагивания». <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости).	«4» - 70 см «3» - 60 см	
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 7 часов</b>								
85 (5)		Бег в чередовании с ходьбой.	<b>1</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> ходьбу под счет, универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы.	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. <b>Познавательные:</b> действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. <b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости).	текущий	Ком. 4
86 (6)		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	<b>1</b>	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/игра «Угадай чей голосок»	<b>Уметь</b> распределять силы по дистанции. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	<b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. <b>Личностные:</b> умение взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий. <b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом	текущий	



						действий на определенном этапе.		
87 (7)		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	<b>1</b>	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Уметь</b> распределять силы по дистанции в беге на 1 км..	<b>Коммуникативные:</b> понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. <b>Метапредметные:</b> научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. <b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	<b>Мальчики</b> – «5» - 4,50мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин <b>Девочки</b> – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин	Ком. 4
88 (8)		Переменный бег	<b>1</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	<b>Знать</b> влияние бега на здоровье человека. <b>Умение</b> восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. <b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств.	<b>Личностные:</b> подчинение своих желаний сознательно поставленной цели. <b>Предметные:</b> овладение двигательными умениями и навыками. <b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.	текущий	Ком. 4
89 (9)		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	<b>1</b>	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	<b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств – выносливость. <b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) <b>Уметь</b> самостоятельно проводить разминку перед бегом.	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. <b>Предметные:</b> формирование навыка систематического	<b>Мальчики</b> – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м <b>Девочки</b> – «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 750м	Ком. 4

						наблюдения за показателями основных физических качеств.		
90 (10)		Переменный бег	<b>1</b>	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в беге. <b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития выносливости.	<b>Регулятивные:</b> учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <b>Предметные:</b> овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя. <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	текущий	Ком. 4
91 (11)		Кросс 1500 метров – учет.	<b>1</b>	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 1500 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	<b>Иметь</b> понятие бега на выносливость. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений. <b>Знать</b> правила группового старта.	<b>Регулятивные:</b> определять цель выполнения заданий на уроке. <b>Коммуникативные:</b> учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты. <b>Предметные:</b> овладение двигательными умениями и навыками.	<b>Без учета времени.</b>	Ком. 4
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 часов</b>								
<b><u>Ходьба и бег – 4 часа</u></b>								
92		Высокий старт. Бег	<b>1</b>	ОРУ в движении.	<b>Моделировать</b> ситуации,	<b>Личностные:</b> формирование	<b>Мальчики –</b>	Ком. 4

(12)		30 метров – тест.		Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2-3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Знать</b> 4 фазы бега (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. <b>Предметные:</b> овладение двигательными умениями и навыками. <b>Рефлексивные:</b> овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.	«5» - 5,0сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек <b>Девочки –</b> «5» - 5,2сек «4» - 5,6сек «3» - 6,6сек	
93 (13)		Высокий старт. Бег с изменением скорости и направления.	<b>1</b>	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	<b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> технику выполнения высокого старта. <b>Знать</b> историю развития лёгкой атлетики.	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Личностные:</b> принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.	текущий	
94 (14)		Старты из различных исходных положений.	<b>1</b>	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2-3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/игра – «Вороны и воробьи».	<b>Знать</b> стартовые команды на короткие и длинные дистанции. <b>Различать</b> разные виды бега. <b>Уметь</b> менять направление во время бега, оценивать свое состояние. <b>Применять</b> упражнения для улучшения техники низкого и высокого старта.	<b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <b>Метапредметные:</b> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Рефлексивные:</b> овладеют навыками организации и	текущий	Ком. 4

						участия в коллективной деятельности.		
95 (15)		Старты из различных исходных положений.	<b>1</b>	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15– 20 с.). П/ игра – «Два мороза».	<b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. <b>Осваивать</b> технику бега с различных стартов. <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге.	<b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.); <b>Рефлексивные:</b> научиться объективно, оценивать свои учебные достижения. <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	текущий	Ком. 4
96 (16)		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	<b>1</b>	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	<b>Знать</b> разновидности стартов. <b>Демонстрировать</b> бег на 60 метров. <b>Уметь</b> передавать эстафетную палочку.	<b>Рефлексивные:</b> научиться объективно, оценивать свои учебные достижения. <b>Познавательные:</b> обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации. <b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.	<u><b>Мальчики</b></u> – «5» - 10,2сек «4» - 10,8сек «3» - 11,4сек <u><b>Девочки</b></u> – «5» - 10,6сек «4» - 11,0сек «3» - 11,6сек	Ком. 4
<b>Метание – 4 часа</b>								
97 (17)		Метание мяча в вертикальную цель.	<b>1</b>	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча в вертикальную	<b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. <b>Личностные:</b> активное	текущий	Ком. 4

				различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	цель. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. <b>Познавательные:</b> развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.		
98 (18)	Метание мяча с места на дальность. Челночный бег 3x10 м – тест.	<b>1</b>	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	<b>Уметь</b> метать из различных положений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча. <b>Демонстрировать</b> челночный бег.	<b>Рефлексивные:</b> научиться владеть навыками контроля своей деятельности. <b>Метапредметные:</b> научиться, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Личностные:</b> подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.	<b>Мальчики</b> – «5» - 8,6сек «4» - 9,0сек «3» - 9,9сек <b>Девочки</b> – «5» - 9,1сек «4» - 9,5сек «3» - 10,4сек	Ком. 4	
99 (19)	Метание мяча с разбега.	<b>1</b>	ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. <b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений и выбирать наиболее удобный. <b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физических качеств.	<b>Метапредметные:</b> определять наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Личностные:</b> научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Коммуникативные:</b> уметь донести свою позицию до собеседника.	текущий	Ком. 4	

100 (20)	Метание мяча с разбега – учет.	1	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча <b>Демонстрировать</b> метание мяча с разбега.	<b>Регулятивные:</b> принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям. <b>Личностные:</b> научиться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор. <b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости).	<b>Мальчики</b> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <b>Девочки</b> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м	Ком. 4
<b><i>Прыжки – 4 часа</i></b>							
101 (21)	Прыжок в длину с места – тест.	1	Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с места. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.	<b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. <b>Познавательные:</b> действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи. <b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств	<b>Мальчики</b> – «5» - 185 см «4» - 160 см «3» - 135 см <b>Девочки</b> – «5» - 170 см «4» - 155 см «3» - 130 см	Ком. 4
102 (22)	Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	<b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.	<b>Предметные:</b> формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (выносливости). <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление	текущий	Ком. 4

						своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.		
103 (23)		Прыжок в длину с разбега.	<b>1</b>	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Прыгающие воробушки».	<b>Применять</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на две ноги. <b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. <b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве.	<b>Личностные:</b> формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры. <b>Предметные:</b> овладение двигательными умениями и навыками. <b>Рефлексивные:</b> овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.	текущий	Ком. 4
104 (24)		Прыжок в длину с разбега – учет.	<b>1</b>	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи и вороны».	<b>Знать</b> упражнения для укрепления мышц стоп ног. <b>Демонстрировать</b> прыжок в длину с разбега. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.	<b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; <b>Метапредметные:</b> формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. <b>Рефлексивные:</b> овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности.	<b>Мальчики</b> – «5» - 300 см «4» - 260 см «3» - 230 см <b>Девочки</b> – «5» - 270 см «4» - 240 см «3» - 200 см	Ком. 4