


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Управление образования

МБОУ СОШ № 21 города Пятигорска

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Таранова Т.Н.

Протокол №1
от "29" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Суховсева С.В.

Приказ №133
от "30" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3537645)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Миляев Владимир Георгиевич

Преподаватель организатор ОБЖ, физ-ры

г. Пятигорск 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Владение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам

освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания

наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 4 классе, составляет 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Номер урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля		Д/з	Дата проведения	
								план	Факт
1	2	3	4	5	6	7		8	9
Легкая атлетика (12 ч)									
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ на месте. Бег 30м. Высокий старт. П\и «Удочка».	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. П\и «Удочка».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта.(30 м)	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Комплекс 1		
2	ОРУ на месте. Контроль бег 30м. Прыжок в длину с места. П\и «Удочка».	Учетный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 метров на результат. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных способностей. П\и «Удочка».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Мальчики: 5.95-6.5-7.0 Девочки: 6.0-6.6-7.2	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и	Комплекс 1		

						приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.			
3	ОРУ на месте. Контроль прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. П\и «Удочка».	Учетный	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Челночный бег 3*10 метров на результат. Учет прыжок в длину с места. Развитие скоростных способностей. П\и «Удочка».	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта (30 м)	Мальчики: 137-127-123 Девочки: 132-121-112	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Комплекс 1		
4	ОРУ по кругу. Контроль челночный бег 3*10м. Мет. теннисного мяча на дальность. П\и «Подвижная цель».	Учетный Изучение нового материала	Комплекс упражнений в движении. Челночный бег с кубиками 3*10 метров на результат. Обучение метанию теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Мальчики: 9.2-10.7-11.0 Девочки: 10.0-11.0-11.7	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 1		
5	ОРУ по кругу. Метание теннисного мяча на дальность.	Комплексный Изучение нового	Комплекс упражнений в движении. Обучение метанию теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно	Комплекс 1		

	Прыжок в длину с разбега. Пд «Подвижная цель».	материала	Пд «Подвижная цель».	цель		воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.			
6	ОРУ по кругу. Контроль метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Пд «Подвижная цель».	Учетный	Комплекс упражнений в движении. Контроль метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Пд «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 1		
7	ОРУ на месте. Контроль прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Пд «Охотники и утки».	Учетный Изучение нового материала	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Пд «Охотники и утки».	<i>Уметь:</i> прыгать в длину с разбега.	Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют и выделяют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Комплекс 1		

						достижении поставленных целей.			
8	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель. П\и «Охотники и утки».	Комплексный	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Развитие координационных качеств. П\и «Охотники и утки».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель.	Текущий	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и выделяют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплекс 1		
9	ОРУ на месте. Контроль метание теннисного мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. П\и «Охотники и утки».	Учетный Изучение нового материала	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Развитие координационных качеств. П\и «Охотники и утки».	<i>Уметь:</i> метать из различных положений на дальность и в цель, метать набивной мяч на дальность.	Текущий	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и выделяют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплекс 1		
10	ОРУ на месте. Метание набивного мяча на дальность.	Комплексный	Бросок набивного мяча на дальность из-за головы сидя на полу. Развитие координационных качеств. П\и «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> метать набивной мяч на дальность.	Текущий	Познавательные: общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую	Комплекс 1		

	Пд «Подвижная цель».					культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата,			
11	ОРУ на месте. Контроль метание набивного мяча на дальность. Подтягивания, вис. Пд «Подвижная цель».	Учетный Изучение нового материала	Бросок набивного мяча. Развитие координационных качеств. Подтягивания на перекладине мальчики, вис на согнутых руках девочки. Пд «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> метать набивной мяч на дальность, под-ся и положения вис, висеть на согнутых руках.	Мальчики: 248-200-165 Девочки: 233-180-155	Познавательные: общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Комплекс 1		
12	ОРУ на месте. Подтягивания, вис. Пд «Подвижная цель».	Комплексный	Комплексе упражнений на месте. Подтягивания на перекладине – мальчики, вис-девочки. Пд «Подвижная цель».	<i>Уметь:</i> под-ся из положения вис, висеть на согнутых руках.	Текущий	Познавательные: общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего	Комплекс 1		

						действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.			
			Кроссовая подготовка (9 ч.)						
13	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Бег с изменением скорости. Контроль подтягивания, вис. П\и «Волк-во рву».	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Бег с изменением скорости. Подтягивание, вис. П\и «Волк-во рву».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Познавательные: решение поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.	Комплекс 1		
14	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Бег с изменением скорости. Пресс, отжимания. П\и «Волк-во рву».	Комбинированный	Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Бег с изменением скорости. Пресс, отжимания. П\и «Волк-во рву».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Познавательные: решение поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.	Комплекс 1		
15	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с изменением направления. Пресс, отжимания. П\и «Волк-во рву».	Комбинированный	Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Бег с изменением направления по сигналу. Пресс, отжимания. П\и «Волк-во рву».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Познавательные: решение поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.	Комплекс 1		
16	Равномерный бег 4 мин. ОРУ.	Комбинированный	Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Бег с изменением	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном	Мальчики: 19-17-15	Познавательные: самостоятельно формулируют	Комплекс 1		

	Бег с изменением направления. Контроль пресс, отжимания. П\и «Перестрелка».		направления по сигналу. Пресс, отжимания. П\и «Перестрелка».	темпе	Девочки: 17-15-13	и выделяют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
17	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. П\и «Перестрелка».	Совершенство	Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Бег с преодолением препятствий прыжки оббегание стоек. П\и «Перестрелка».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют и выделяют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 1		
18	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с преодоление препятствий. П\и «Перестрелка».	Совершенство	Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Бег с преодолением препятствий прыжки оббегание стоек. П\и «Перестрелка».	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе	Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют и выделяют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	Комплекс 1		

						<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>			
19	<p>Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. П\и «посадка картошки».</p>	Совершенство	<p>Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Чередование ходьбы и бега. П\и «посадка картошки».</p>	<p><i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе</p>	Текущий	<p>Познавательные: решение поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.</p>	Комплекс 1		
20	<p>Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. П\и «посадка картошки».</p>	Совершенство	<p>Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Чередование ходьбы и бега. П\и «посадка картошки».</p>	<p><i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе</p>	Текущий	<p>Познавательные: решение поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.</p>	Комплекс 1		
21	<p>Кросс 1000м.ОРУ. Чередование ходьбы и бега. П\и «посадка картошки».</p>	Совершенство	<p>Развитие выносливости. Бег 1000м без учета времени. Понятие о темпе упражнения. П\и «посадка картошки».</p>	<p><i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе</p>	Текущий	<p>Познавательные: решение поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.</p>	Комплекс 1		

						Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.			
			Подвижные игры на основе баскетбола (9ч)						
22	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Гонка мячей».	Изучение нового материала	ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Гонка мячей».	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 2		
23	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Гонка мячей».	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Гонка мячей».	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 2		
24	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Гонка мячей».	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте с изменением отскока. П\и «Гонка мячей».	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы.	Оценка техники выполнения упражнений	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	Комплекс 2		

						договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.			
25	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение б\м с изменением направления. П\и «Школа мяча».	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. П\и «Школа мяча».	<i>Уметь:</i> выполнять технические приемы.	Текущий	Познавательные: общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Комплекс 2		
26	ОРУ на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ведение б\м с изменением направления. П\и «Школа мяча».	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. П\и «Школа мяча».	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Познавательные: общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Комплекс 2		
27	ОРУ на месте. Ловля и	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в движении. Ведение	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по	Оценка техники	Познавательные: общие приемы решения поставленных	Комплекс 2		

	передача мяча в движении. Ведение б\м с изменением направления. П\и «Школа мяча».		мяча с изменением направления. П\и «Школа мяча».	упрощенным правилам; выполнять технические приемы	выполнения упражнений	задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.			
28	ОРУ на месте. Ловля и передача б\м в кругу. Ведение мяча с изменением скорости. Мини-баскетбол.	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением скорости. Мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действие партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Комплекс 2		
29	ОРУ на месте. Ловля и передача б\м в кругу. Ведение мяча с изменением скорости. Мини-баскетбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением скорости. Мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тех. приемы	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают	Комплекс 2		

						вопросы; контролируют действие партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.			
30	ОРУ на месте. Ловля и передача б\м в кругу. Ведение мяча с изменением скорости. Мини-баскетбол.	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча с изменением скорости. Мини-баскетбол.	<i>Уметь:</i> играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять тех. приемы	Оценка техники выполнения упражнений	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действие партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Комплекс 2		

Гимнастика (18 ч)

31	ТБ. ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Группировка. Перекат назад. П\и «Попрыгунчик-воробей».	Вводный. Изучение нового материала.	Вводный урок инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Перестроение из одной шеренги в две. Группировка. Перекат назад в группировке. Подвижные игры. Значение гимнастических упражнений для человека. П\и «Попрыгунчик-воробей».	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают	Комплекс 3		
----	---	-------------------------------------	--	--	---------	---	------------	--	--

						внутреннюю позицию школьника.			
32	ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Группировка. Перекат назад. Пц «Попрыгунчик-воробей».	Комплексный	Перестроение из одной шеренги в две. Развитие силовых способностей. Перекат назад в группировке. Подвижные игры. Значение гимнастических упражнений для человека. Пц «Попрыгунчик-воробей».	Уметь: выполнять строевые приемы; перекат назад в группировке.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 3		
33	ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Контроль перекат назад в группировке. Пц «Попрыгунчик-воробей».	Учетный	Перестроение из одной шеренги в две. Принять на результат перекат назад в группировке. Пц «Попрыгунчик-воробей».	Уметь: выполнять строевые приемы; перекат назад в группировке.	Оценка техники выполнения переката назад в группировке.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 3		
34.	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с обручем.	Изучение нового материала	Перестроение из одной шеренги в три. Комплекс ОРУ на месте. Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с обручем.	Уметь: выполнять строевые приемы; стойку на лопатках согнув ноги.	Текущий	Познавательные: общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Комплекс 3		

						Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.			
35	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Ст. на лопатках согнув ноги. «Березка». Эстафеты с обручем.	Комплексный	Перестроение из одной шеренги в три. Комплекс ОРУ на месте. Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафеты с обручем.	Уметь: выполнять строевые приемы; стойку на лопатках согнув ноги.	Текущий	Познавательные: общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Комплекс 3		
36	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль ст. на лопатках согнув ноги. «Березка». Эстафеты с обручем.	Учетный	Перестроение из одной шеренги в три. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. «Березка» из положения группировка. Эстафеты с обручем.		Оценка техники выполнения стойки на лопатках гнув ноги.	Познавательные: общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Комплекс 3		
37.	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Учет «Березка».	Комбинированный	Перестроение из шеренги <ступами>. ОРУ с обручем. Кувырок вперед. «Березка» из положения группировка. Эстафета со скакалкой. Развитие	Уметь: выполнять акробатические упражнения	Текущий	Познавательные: решение поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в связи с	Комплекс 3		

	Кувырок вперед. Эстафета со скакалкой.		силовых способностей.	раздельно и в комбинации		поставленной задачей с условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.			
39	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Эстафета со скакалкой	Изучение нового материала	Перестроение из шеренги <уступами>. ОРУ с обручем. Кувырок вперед. Кувырок назад. Эстафета со скакалкой. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Познавательные: решение поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.	Комплекс 3		
39	ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Контроль кувырок вперед. Кувырок назад. Эстафета со скакалкой	Учетный	Перестроение из шеренги <уступами>. ОРУ с обручем. Кувырок вперед. Кувырок назад. Эстафета со скакалкой. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации.	Оценка техники выполнения кувырка вперед.	Познавательные: решение поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.	Комплекс 3		
40	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль кувырок назад. «Мост». П\и «Перемена мест».	Комбинированный	Перестроение из одной колонны в три <уступом>. Комплекс ОРУ на месте. Кувырок назад. «Мост». Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. П\и «Перемена мест».	Уметь: выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации	Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют и выделяют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной	Комплекс 3		

						деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
41	ОРУ на месте. Строевые упражнения. «Мост». Упражнения на гибкость. П и «Перемена мест»	Изучение нового материала	Перестроение из одной колонны в три <уступом>. Комплекс ОРУ на месте. «Мост». Развитие силовых способностей и гибкости. П и «Перемена мест».	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Техника выполнения кувырка вперед и назад, стойки на лопатках.	Познавательные: самостоятельно формулируют и выделяют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
42	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль «Мост». Гибкость. П и «Перемена мест»	Учетный	Перестроение из одной колонны в три <уступом>. Комплекс ОРУ на месте. «Мост». Упражнения на гибкость. Развитие силовых способностей и гибкости. П и «Перемена мест».	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации;	Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют и выделяют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		

43	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Контроль гибкость. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату. Эстафеты с набивными мячами.	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. ОРУ с гимнастической палкой. Гибкость (наклоны к ногам сидя на полу к линейке). Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Эстафеты с набивными мячами.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазить по канату в два приема.	Оценка техники выполнения наклонов к ногам.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действие партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Комплекс 3		
44	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Эстафеты с набивными мячами.	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Эстафеты с набивными мячами.	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазить по канату в два приема.	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действие партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Комплекс 3		
45	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения. Контроль	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату в два приема. Прыжки через скакалку. Эстафеты с набивными мячами.	<i>Уметь:</i> лазить по канату в два приема, прыгать через скакалку.	Оценка техники выполнения лазания по канату.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в	Комплекс 3		

	лазание по канату. Скакалка. Эстафеты с набивными мячами.					действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действие партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.			
46	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль скакалка. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. П\и «Кто быстрее?».	Комбинированный	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Выполнение комплекса ОРУ на месте. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Опорный прыжок на стопку матов. Прыжки через скакалку. П\и «Кто быстрее?».	Уметь: выполнять опорный прыжок, прыгать через скакалку.	Текущий	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Комплекс 3		
47	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Опорный прыжок. П\и «Кто быстрее?».	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Опорный прыжок способом «согнув ноги» на стопку матов. Выполнение комплекса ОРУ на месте. П\и «Кто быстрее?». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	Текущий	Познавательные: общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют	Комплекс 3		

						речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.			
48	ОРУ на месте. Строевые упражнения. Контроль опорный прыжок. Упражнения на равновесие. П\и «Кто быстрее?».	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Опорный прыжок способом «согнув ноги»на стопку матов. Выполнение комплекса ОРУ на месте. П\и «Кто быстрее?». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, выполнять упражнения на равновесие на гимнастическо й скамейке.	Оценка техники выполнения опорного прыжка	Познавательные: общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата.	Комплекс 3		
			Подвижные игры (15 ч)						
49	ТБ. ОРУ с мячом. Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Охотники и утки».	Вводный. Изучение нового материала. Комплексн ый	Вводный инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений с мячами. Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Охотники и утки».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 3		
50	ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Охотники и утки».	Комбинированный	Комплекс упражнений с мячами. Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Охотники и утки».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные:	Комплекс 3		

						<p>формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p>			
51	ОРУ с мячами. Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Охотники и утки».	Комбинированный	Комплекс упражнений с мячами. Подвижные игры и эстафеты: «Удочка», «Охотники и утки».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p>	Комплекс 3		
52	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Слушай сигнал», «У медведя во бору».	Изучение нового материала	Комплекс упражнений на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Слушай сигнал», «У медведя во бору».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	<p>Познавательные: решение поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию.</p> <p>Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.</p>	Комплекс 3		
53	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Слушай сигнал», «У медведя во бору».	Комбинированный	Комплекс упражнений на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Слушай сигнал», «У медведя во бору».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	<p>Познавательные: решение поставленных задач.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные:</p>	Комплекс 3		

						формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.			
54	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Слушай сигнал», «У медведя во бору»».	Комбинированный	Комплекс упражнений на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Слушай сигнал», «У медведя во бору»».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: решение поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.	Комплекс 3		
55	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передай другому», «Салки».	Изучение нового материала	Комплекс упражнений в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передай другому», «Салки».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Комплекс 3		
56	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передай другому», «Салки».	Комбинированный	Комплекс упражнений в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передай другому», «Салки».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в	Комплекс 3		

						ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.			
57	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передай другому», «Салки».	Комбинированный	Комплекс упражнений в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Передай другому», «Салки».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Комплекс 3		
58	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Запретное движение», «Перестрелка».	Изучение нового материала	Комплекс упражнений на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Запретное движение», «Перестрелка».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 3		
59	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Запретное движение», «Перестрелка».	Комбинированный	Комплекс упражнений на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Запретное движение», «Перестрелка».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и	Комплекс 3		

						раскрывают внутреннюю позицию школьника.			
60	ОРУ на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Запретное движение», «Перестрелка».	Комбинированный	Комплекс упражнений на месте. Подвижные игры и эстафеты: «Запретное движение», «Перестрелка».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 3		
61	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Космонавты», «Лисы и куры».	Изучение нового материала	Комплекс упражнений в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Космонавты», «Лисы и куры».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		
62	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты «Космонавты», «Лисы и куры».	Комбинированный	Комплекс упражнений в движении. Подвижные игры и эстафеты «Космонавты», «Лисы и куры».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на	Комплекс 3		

						активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
63	ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Космонавты», «Лисы и куры».	Комбинированный	Комплекс упражнений в движении. Подвижные игры и эстафеты: «Космонавты», «Лисы и куры».	Провести игры на силу, ловкость и координацию движений.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 3		

Баскетбол(18 ч)									
64	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. П\и «Мяч капитану».	Вводный. Изучение нового материала.	Вводный урок, инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Подвижная игра П\и «Мяч капитану».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: решение поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.	Комплекс 1		
65	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Подвижная игра П\и «Мяч капитану».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: решение поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с	Комплекс 1		

	передача мяча двумя руками в парах. П\и «Мяч капитану».					условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.			
66	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. П\и «Мяч капитану».	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в парах. Подвижная игра П\и «Мяч капитану».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: решение поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в связи с поставленной задачей с условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный процесс к новому учебному материалу.	Комплекс 1		
67	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. П\и «Передал-садись».	Изучение нового материала.	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка мяча прыжком. Подвижная игра. П\и «Передал-садись».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Комплекс 1		
68	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. П\и «Передал-	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка мяча прыжком. Подвижная игра. П\и «Передал-садись».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к	Комплекс 1		

	садись».					общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.			
69	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. П\и «Передал-садись».	Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка мяча прыжком. Подвижная игра П\и «Мяч соседу».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Комплекс 1		
70	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П\и «Мяч соседу».	Изучение нового материала.	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П\и «Мяч соседу».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 1		
71	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П\и «Мяч соседу».	Совершенство вание	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П\и «Мяч соседу».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ	Комплекс 1		

						«хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.			
72	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. П/и «Мяч соседу».	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча в шаге с разной высотой отскока. Бросок двумя руками снизу в движении. Подвижная игра «Мяч соседу».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении и ролей в совместной деятельности. Личностные: принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника.	Комплекс 1		
73	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Изучение нового материала.	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и высотой отскока в шаге в беге. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют вопросы. Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества.	Комплекс 1		
74	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и высотой отскока в шаге в беге. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют вопросы. Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества.	Комплекс 1		
75	ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с	Совершенство	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости и высотой отскока в шаге в	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.	Комплекс 1		

	изменением скорости и высотой отскока. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты с бас-ми мячами.		беge. Бросок двумя руками от головы в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.			Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют вопросы. Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества.			
76	ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. П\и «Передача мяча в колонне».	Изучение нового материала.	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. Бросок двумя руками от головы в движении. П\и «Передача мяча в колонне».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Комплекс 1		
77	ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. П\и «Передача мяча в колонне».	Совершенство-вание	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. Бросок двумя руками от головы в движении. П\и «Передача мяча в колонне».	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Комплекс 1		
78	ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после	Совершенство-вание	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Бросок баскетбольного мяча в кольцо с места и после ведения. Бросок двумя руками от головы в движении. П\и «Передача	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с	Комплекс 1		

	ведения. П\и «Передача мяча в колонне».		мяча в колонне».			учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.			
79	ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Мини-баскетбол.	Изучение нового материала.	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки. Коммуникативные: Формулируют собственное мнение. Личностные: понимают значение физического развития для человека.	Комплекс 1		
80	ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Мини-баскетбол.	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки. Коммуникативные: Формулируют собственное мнение. Личностные: понимают значение физического развития для человека.	Комплекс 1		
81	ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Мини-баскетбол.	Совершенствование	Стойки и передвижения игрока. Комплекс ОРУ на месте. Ведение-остановка-бросок. Баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий	Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки. Коммуникативные: Формулируют собственное	Комплекс 1		

						мнение. Личностные: понимают значение физического развития для человека.			
			Легкая атлетика, кроссовая подготовка (18 ч)						
82	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Пресс, отжимания. П и «Мышеловка».	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Пресс, отжимания. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. П и «Мышеловка».	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Комплекс 2		
83	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Контроль пресс, отжимания. П и «Мышеловка».	Совершенствование	Бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Пресс, отжимания. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. П и «Мышеловка».	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Учетный	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о	Комплекс 2		

						распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.			
84	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Подтягивания, вис. П\и «Мышеловка».	Совершенство	Бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подтягивания, вис. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. П\и «Мышеловка».	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	Комплекс 2		
85	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Контроль подтягивания, вис. П\и «Охотники и утки».	Совершенство	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Подтягивания, вис. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. П\и «Охотники и утки».	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Учетный	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают	Комплекс 2		

						внутреннюю позицию школьника.			
86	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Скакалка. Пд «Охотники и утки».	Совершенство	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Пд «Охотники и утки».	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p>	Комплекс 2		
87	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Бег с преодолением преп. Скакалка. Пд «Охотники и утки».	Совершенство	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжки через скакалку. Пд «Охотники и утки».	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Учетный	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника.</p>	Комплекс 2		
88	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с изменением скорости. Эстафеты с преодолением препятствий.	Совершенство	Бег (5 мин). Бег с изменением скорости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Эстафеты с преодолением препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	<p>Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки.</p> <p>Коммуникативные: Формулируют собственное мнение.</p> <p>Личностные: понимают значение физического развития</p>	Комплекс 2		

						для человека.			
89	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Бег с изменением скорости. Эстафеты с преодолением препятствий.	Совершенство	Бег (5 мин). Бег с изменением скорости. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Эстафеты с преодолением препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки. Коммуникативные: Формулируют собственное мнение. Личностные: понимают значение физического развития для человека.	Комплекс 2		
90	Равномерный бег 5 мин. Бег с изменением скорости. Эстафеты с преодолением препятствий.	Совершенство	Бег (5 мин). ОРУ. Бег с изменением скорости. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Эстафеты с преодолением препятствий.	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки. Коммуникативные: Формулируют собственное мнение. Личностные: понимают значение физического развития для человека.	Комплекс 2		
91	ОРУ на месте. Бег 1000м. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты с мячами.	Комбинированный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств на месте. Бег 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты с мячами.	Уметь: метать теннисный мяч в цель.	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2		
92	ОРУ на месте.	Комбинированный	Комплексы упражнений на развитие	Уметь: метать	Учетный	Познавательные:	Комплекс		

	Контроль метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты с мячами.	ванный	физических качеств на месте. Метание теннисного мяча в цель на результат. Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты с мячами.	теннисный мяч в цель и на дальность.		самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	2		
93	ОРУ на месте. Контроль метание теннисного мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с мячами.	Комбинированный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств на месте. Метание теннисного мяча на дальность на результат. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с мячами.	Уметь: метать теннисный мяч, прыгать в длину с места.	Учетный	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комплекс 2		
94	ОРУ в движении. Контроль прыжок в длину разбега. Метание набивного мяча. П/и «Вышибалы».	Комбинированный	Комплекс упражнений в движении. Прыжок в длину с разбега. Метание набивного мяча на дальность сидя на полу. Развитие скоростно-силовых качеств. П/и «Вышибалы».	Уметь: прыгать в длину с разбега, метать набивной мяч на дальность.	Текущий	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к	Комплекс 2		

						<p>общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>			
95	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Контроль метание набивного мяча.</p> <p>Гибкость.</p> <p>Прыжок в длину с места. П\и «Вышибалы».</p>	Комбинированный	<p>Комплекс упражнений в движении.</p> <p>Метание набивного мяча на дальность сидя на полу на результат. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «Вышибалы».</p>	<p>Уметь: прыгать в длину с места.</p>	<p>Учетный</p> <p>Мальчики: 247-198-162</p> <p>Девочки: 232-180-152</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p>Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	Комплекс 2		
96	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Контроль гибкость.</p> <p>Прыжок в длину с места. П\и «Вышибалы».</p>	Комбинированный	<p>Комплекс упражнений в движении.</p> <p>Тест на гибкость. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег с кубиками 3*10 метров. П\и «Вышибалы».</p>	<p>Уметь: Бегать челночный бег.</p>	Текущий	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: проявляют положительные качества</p>	Комплекс 2		

						личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.			
97	ОРУ на месте. Контроль прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 м. П и «Третий лишний»..	Комбинированный	Комплекс упражнений на месте. Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств. П и «Третий лишний»..	Уметь: бегать челночный бег.	Учетный Мальчики: 127-117-112 Девочки: 125-115-105	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют вопросы. Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества.	Комплекс 2		
98	ОРУ на месте. Контроль челночный бег 3*10м. Бег 30 метров. П и «Третий лишний»..	Комбинированный	Комплекс упражнений на месте. Челночный бег 3*10м. на результат. Бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. П и «Третий лишний»..	Уметь: бегать с максимальной скоростью бег 30м.	Учетный Мальчики: 9.2-10.7-11.0 Девочки: 10.0-11.0-11.5	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют вопросы. Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества.	Комплекс 2		
99	ОРУ на месте. Контроль бег 30 метров. П и «Третий лишний»..	Комбинированный	Комплекс упражнений на месте. Бег 30 метров на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. П и «Третий лишний»..	Уметь: бегать с максимальной скоростью бег 30м.	Учетный: Мальчики: 5.8-6.6-7.2 Девочки: 6.1-6.7-7.3	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют вопросы. Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества.	Комплекс 2		
100	ОРУ на месте. Полоса из 5-ти препятствий. П и «Метко в цель».	Комбинированный	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Полоса из пяти препятствий П и «Метко в цель».	Уметь: преодолевать полосу препятствий	Текущий	Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки.	Комплекс 2		

						Коммуникативные: Формулируют собственное мнение. Личностные: понимают значение физического развития для человека.			
101	ОРУ на месте. Полоса из 5-ти препятствий. П/и «Метко в цель».	Комбинированный	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Полоса из пяти препятствий. П/и «Метко в цель».	Уметь: преодолевать полосу препятствий	Текущий	Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки. Коммуникативные: Формулируют собственное мнение. Личностные: понимают значение физического развития для человека.	Комплекс 2		
102	Итоги года. ОРУ на месте. Веселые старты.	Комбинированный	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Веселые старты.		Текущий	Познавательные: ориентируются разнообразии способов решения задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки. Коммуникативные: Формулируют собственное мнение. Личностные: понимают значение физического развития для человека.	Комплекс 2		

Преподаватель-организатор ОБЖ
МБОУ СОШ № 21

В.Г. Миляев

«29» августа 2022 года

