

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (со всеми изменениями);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов) педагогов МБОУ СШ № 5;
- Учебный план МБОУ СШ № 5 на 2020 - 2021 учебный год;
- Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» автора В.И Лях

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 4 классе – 102 часа (из расчета 3 раза в неделю). Срок реализации программы – 1 год.

Цели и задачи учебного предмета

Цель обучения – 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и

кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны **на положениях** нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования»
 - Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
 - Примерной программе начального общего образования;
 - Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	82

1.1	Основы знаний	В процессе
1.2	Легкая атлетика	23
1.3	Кроссовая подготовка	17
1.4	Гимнастика	22
1.5	Подвижные игры	20
2	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные игры	20

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СТРУКТУРА КУРСА

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

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

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

Знания о физической культуре.

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности.

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека.

Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис за весом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки,

Акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой,

На материале спортивных игр:

Футбол, Баскетбол.

Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашиотисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с

фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч»,
Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Требования к качеству освоения программного материала

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	12	8	5

Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,8 – 5,6	6,3-5,9	6,6- 6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 метров мин. Сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Мультимедийный проектор.
- Интерактивная доска.
- Компьютер.
- Интернет-ресурсы.

Учебники

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Календарно - тематическое планирование 4 класс

1 четверть (26часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемыерезультаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
Лёгкая атлетика (12 часов)							
1.1			Техника безопасности Ходьба и бег.	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	К: Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
1.2			Ходьба и бег с заданным темпом.	Распределять свои силы во время продолжительного бега. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

				выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
1.3			Тестирование бега на 30м. Ходьба и бег.	Пробегать с максимальной скоростью до 30 м; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
1.4			Ходьба и бег на скорость.	Пробегать с максимальной скоростью до 30 м; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый	Текущий

				и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	образ жизни	
1.5			Бег на результат 60 м, Круговая эстафета	Пробегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
1.6			Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на	Текущий

				упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	безопасный, здоровый образ жизни	
1.7			Прыжки в длину с места Игра «Волк во рву».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
1.8			Прыжки в длину с разбега. Игра «Волк во рву».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
1.9			Прыжки в длину с разбега. Игра «Волк во рву».	Описывать технику прыжковых упражнений.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл	Контроль двигательных качеств

				Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
1.10			Метание малого мяча на дальность. Игра «Невод»	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
1.11			Метание малого мяча на дальность Игра «Невод»	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

					в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
1.12			Метание малого мяча на дальность Игра «Невод»	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
2. Футбол (5 часов)							
2.1			Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Уметь наносить удары по неподвижному и катящемуся мячу, знать варианты пасов	П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол" К. слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий
2.2			Остановка катящегося мяча	Уметь выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и	П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол" К. слушать и слышать друг	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-	Текущий

				подошвой, знать варианты пасов	друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	
2.3			Ведение мяча по прямой с изменением направления	Уметь выполнять ведение мяча по прямой с изменением направления	П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол" К. слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий
2.4			Удары по воротам	Уметь выполнять удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель	П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол" К. слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий
2.5			Комбинации из освоенных элементов	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли	Текущий

					<p>приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
3.Кроссовая подготовка (9 часов)							
3.1			Развитие выносливости в беге до 4 мин. Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во время продолжительного бега;</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
3.2			Развитие выносливости в беге до 4 мин. Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут,	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл	Текущий

				<p>чередовать ходьбу с бегом</p>	<p>время продолжительного бега; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
3.3			<p>Развитие выносливости в беге до 5 мин. Игра «День и ночь»</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом</p>	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во время продолжительного бега; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
3.4			<p>Развитие выносливости в беге до 5 мин. Игра</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе</p>	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности</p>	Текущий

			«День и ночь»	до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Распределять свои силы во время продолжительного бега; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
3.5			Развитие выносливости в беге до 6 мин. Игра «На буксире»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во время продолжительного бега; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
3.6			Развитие выносливости	Уметь бегать в	П. Правильно выполнять	Развитие мотивов	Текущий

			в беге до 6 мин. Игра «На буксире»	равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во время продолжительного бега; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
3.7			Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во время продолжительного бега; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств

3.8			Силовые упражнения. Игра «Пустое место».	Уметь выполнять упражнения на развитие силы, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	<p>П. Правильно выполнять движения при подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
3.9			Упражнения на развитие пресса. Игра «Волк во рву».	Уметь выполнять упражнения на развитие пресса, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	<p>П. Правильно выполнять движения на развитие пресса.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

II четверть (22 часа)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
4. гимнастика (22 часа)							
4.1			Вводный инструктаж по технике	Знать правила по технике безопасности	П.Уметь рассказать об организационно методических	Развитие мотивов учебной деятельности	Текущий

			безопасности	на уроках гимнастики	требованиях.применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию	и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
4.2			Обучение технике кувырка назад. Игра-эстафета с обручами.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
4.3			Закрепление техники кувырка назад. Игра-эстафета с обручами.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
4.4			Совершенствование техники кувырка назад. Игра эстафета со скакалкой	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты;	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий

				соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями	вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4.5			Кувырок назад – учет. Игра эстафета с элементами акробатики.	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Контроль двигательных качеств
4.6			Акробатические упражнения Упражнения в равновесии	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
4.7			Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий

				упражнениями	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4.8			Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
4.9			Акробатическое соединение Упражнения в равновесии	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
4.10			Акробатическое соединение	Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий

4.11			Акробатическое соединение	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Контроль двигательных качеств
4.12			Обучение висам. Игра «Посадка картофеля»	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий
4.13			Висы. Игра «Посадка картофеля»	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий
4.14			Висы. Игра «Посадка картофеля»	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий
4.15			Висы. Игра «Посадка картофеля»	Правильно выполнять	П. Уметь выполнять висы,	Навыки	Контроль

			картофеля».	висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6	подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	двигательных качеств
4.16			Круговая тренировка	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы в комбинации. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. Уметь вращать обруч. К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий
4.17			Обучение опорному прыжку, лазание по канату. Игра – эстафета.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, вскок, соскок. Уметь выполнять страховку. преодолевать препятствия	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Текущий
4.18			Опорный прыжок, лазание по канату. Игра – эстафета.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный	Внутренняя позиция школьника на основе положительного	Текущий

				опорный прыжок ,вскок, соскок. Уметь выполнять страховку.преодолевать препятствия	прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	отношения к уроку физической культуры	
4.19			Опорный прыжок, лазание по канату. Игра – эстафета.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок ,вскок, соскок. Уметь выполнять страховку.преодолевать препятствия	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Текущий
4.20			Опорный прыжок, лазание по канату. Игра – эстафета.	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок ,вскок, соскок. Уметь выполнять страховку.преодолевать препятствия	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Контроль двигательных качеств
4.21			Упражнения на гибкость. Игра – эстафета.	Уметь выполнять упражнения на гибкость	П. Уметь выполнять упражнения на гибкость. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Контроль двигательных качеств

4.22			Силовые упражнения. Игра «Пустое место».	Уметь выполнять упражнения на развитие силы, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	<p>П. Правильно выполнять движения при подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
------	--	--	--	--	--	--	---------

III четверть (30 часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
5. Баскетбол (14 часов)							
5.1			Вводный инструктаж по технике безопасности	Знать правила по технике безопасности на уроках подвижных игр	П. Уметь рассказать об организационно методических требованиях.применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения. К. Слушать и слышать друг друга, умет работать в группе. Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
5.2			Упражнения на развитие силы. Игра «Пустое место».	Уметь выполнять упражнения на развитие силы, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	П. Правильно выполнять движения при подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа К. использовать общие приемы решения	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	Текущий

					<p>поставленных задач.</p> <p>Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
5.3			Обучение ловле и передаче мяча в движении. Игра Гонка мячей».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.</p>	Текущий
5.4			Ловля и передача мяча в движении. Игра Гонка мячей».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Текущий
5.5			Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	Текущий

					<p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
5.6			Ловля и передача мяча в движении. Игра Гонка мячей».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Контроль двигательных качеств
5.7			Ведение мяча в движении. Игра «Овладей мячом».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Текущий
5.8			Ведение мяча в движении. Игра «Овладей мячом».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	Текущий

					контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
5.9			Ведение мяча в движении. Игра «Овладей мячом».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.10			Ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль двигательных качеств
5.11			Обучение броску мяча в кольцо. Игра «Снайперы»	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать	Текущий

					<p>деятельности.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	
5.12			Броски мяча в кольцо. Игра «Снайперы»	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Текущий
5.13			Броски мяча в кольцо. Игра «Перестрелка».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	Текущий
5.14			Броски мяча в кольцо. Игра Перестрелка».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь</p>	Контроль двигательных качеств

					Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
6. Волейбол (8 часов)							
6.1			Обучение стойке игрока. Перемещение в стойке.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	П.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
6.2			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	П.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
6.3			Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	П.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий

6.4			Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	П. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
6.5			Передача двумя руками сверху на месте.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	П. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль двигательных качеств
6.6			Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	П. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
6.7			Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	П. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий

					Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
6.8			Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	П.Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль двигательных качеств
7. Подвижные игры (4 часа)							
7.1			Обучение прыжкам через скакалку. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
7.2			Прыжки через скакалку. Игра «Белые медведи».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий

7.3			Прыжки через скакалку. Игра «Прыжки по полосам»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
7.4			Прыжки через скакалку. Игра «Прыжки по полосам»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль двигательных качеств
8. Лёгкая атлетика (4 часа)							
8.1			Обучение прыжку в высоту. Игры: «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
8.2			Прыжки в высоту. Игры: «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий

					Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
8.3			Прыжки в высоту. Игры: «Веревочка под ногами» «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
8.4			Прыжки в высоту. Игры: «Веревочка под ногами» «Удочка».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль двигательных качеств

IV четверть (24 часа)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
9. Подвижные игры (9 часов)							
9.1			Вводный инструктаж по технике безопасности	Знать правила по технике безопасности на уроках подвижных игр и лёгкой атлетики	П.Уметь рассказать об организационно методических требованиях.применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и	Текущий

					упражнения. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию	освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
9.2			Обучение метанию набивного мяча. Игра – эстафета.	Описывать технику метания набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
9.3			Закрепление техники метания набивного мяча	Описывать технику метания набивного мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

					наиболее эффективные способы достижения результата.		
9.4			Метание малого мяча на дальность отскока. Игра – эстафета.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
9.5			Метание малого мяча на дальность отскока. Игра – эстафета.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
9.6			Выполнение упражнения на	Уметь выполнять упражнения на развитие	П. Правильно выполнять движения на развитие	Развитие мотивов учебной	Контроль двигательных

			гибкость Игра – эстафета.	гибкости, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	гибкости. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	качеств
9.7			Выполнение силовых упражнений Игра – эстафета.	Уметь выполнять упражнения на развитие силы, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	П. Правильно выполнять движения при подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
9.8			Выполнение силовых упражнений Игра – эстафета.	Уметь выполнять упражнения на развитие силы, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	П. Правильно выполнять движения при подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
9.9			Выполнение упражнений на развитие пресса Игра – эстафета.	Уметь выполнять упражнения на развитие пресса, играть в подвижные игры с бегом	П. Правильно выполнять движения на развитие пресса. К. использовать общие приемы решения поставленных задач.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл	Контроль двигательных качеств

				и прыжками.	Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
10.Лёгкая атлетика (7 часов)							
10.1			Ходьба и бег на скорость. Игра «Кот и мыши».	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
10.2			Бег на результат 30 м. Игра «Кот и мыши».	Пробегать с максимальной скоростью до 30 м; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
10.3			Бег на результат 60 м. Круговая эстафета.	Пробегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли	Контроль двигательных качеств

				легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
10.4			Прыжки в длину с места Игра «Волк во рву».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
10.5			Прыжки в длину с места Игра «Волк во рву».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств

					соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
10.6			Прыжки в длину и разбега. Игра «К своим флажкам».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
10.7			Прыжки в длину и разбега. Игра «К своим флажкам».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств

					наиболее эффективные способы достижения результата.		
11. Кроссовая подготовка (8 часов)							
11.1			Развитие выносливости в беге до 7 мин. Игра «День и ночь».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
11.2			Развитие выносливости в беге до 7 мин. Игра «День и ночь».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
11.3			Развитие выносливости в беге до 8 мин. Игра «На буксире»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач;</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл	Текущий

					<p>определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
11.4			Развитие выносливости в беге до 8 мин. Игра «На буксире»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
11.5			Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р.формирование умения</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ</p>	Контроль двигательных качеств

					планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	жизни	
11.6			Челночный бег 3х10 м. с кубиками. Игра-эстафета	Уметь правильно выполнять специальные упражнения лёгкой атлетики	П. Уметь правильно выполнять специальные упражнения лёгкой атлетики Р. Контролировать свою деятельность по результатам, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. К. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий
11.7			Челночный бег 3х10 м. с кубиками. Игра-эстафета	Уметь правильно выполнять специальные упражнения лёгкой атлетики	П. Уметь правильно выполнять специальные упражнения лёгкой атлетики	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Контроль двигательных качеств
11.8			Подвижные игры «Пионербол», «Футбол»	Уметь правильно выполнять специальные упражнения лёгкой атлетики	П. Уметь правильно выполнять специальные упражнения лёгкой атлетики	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий