


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Фроловская основная общеобразовательная школа»

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
23.06.2017.
 /Лагунова А.В./

«Рассмотрено»
Протокол педсовета
№ 7 от 23.06.2017

«Утверждаю»
Директор школы
 /Старкова И.Г. /
Приказ №109 23.06.2017



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ Физическая культура
НА 2017-2018 УЧ. ГОД

Класс 4

Учитель Уточкин В. А.

Пояснительная записка

Рабочая программа для 4 класса на 2017-2018 учебный год разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету; авторской программы «Физическая культура 1-11 классы», авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич, Москва: «Просвещение», 2014 г., в объёме 3 часа в неделю, 102 часа в год в соответствии с учебным планом школы и учебной программой по предмету.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

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;
- овладение школой 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, 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 интереса 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧАЩИХСЯ:

- индивидуальный.

- фронтальный,
- групповой,

МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (репродуктивные и продуктивные и т.д.):

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.
- частично-поисковый
- проблемный

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 определенные двигательные действия, активно развивается 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.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе уроков
2	<i>Подвижные игры</i>	<i>15</i>
3	<i>Подвижные игры с элементами баскетбо- ла</i>	<i>18</i>

4	<i>Подвижные игры с элементами волейбола</i>	<i>18</i>
5	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	<i>12</i>
6	<i>Легкая атлетика</i>	<i>24</i>
7	<i>Лыжная подготовка</i>	<i>15</i>
<i>Итого</i>		<i>102</i>

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, юноши и девушки должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый образ жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ по физической культуре.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Промежуточная (итоговая) оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

КАЛЕНАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Содержание основных элементов урока	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	Правила безопасности на уроках л/а. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры. Высокий старт.	Инструктаж по ТБ. Основы теоретических знаний о физической культуре. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с ускорением до 30м. Медленный бег до 2 мин. Подвижные игры: «Гонки с преследованием», «День и ночь».	Знать правила безопасности при занятиях легкой атлетикой, историю легкой атлетики, требования к одежде и обуви на уроках, технику высокого старта, правила подвижных игр «Гонки с преследованием» и «День и ночь».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать об правилах безопасности на уроках л/а, выполнять высокий старт, играть в подвижные игры «День и ночь» и т.д.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
2	Техника высокого старта. Тест – челночный бег 4х9м.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета. Тест - челночный бег 4х9м. Подвижные игры	Знать технику бега на короткую дистанцию, правила проведения теста челночный бег 4х9 м с высокого старта, правила подвижных игр	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 4х9 м. с высокого старта, играть в подвижную игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
3	Бег 30м на время. Тест – прыжок в длину с места на результат.	Ходьба, бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30м с учётом времени. Медленный бег до 3мин. Тест - прыжок в длину с места на результат.	Знать правила проведения теста - прыжок в длину с места; знать, как выполнять бег 30м на время.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, осуществлять по образцу и заданному правилу. Познавательные: демонстрировать бег 30м на время, выполнять тест - прыжок в длину с места.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
4	Бег 60м на время. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Бег 60м на время. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Встречная эстафета. Медленный бег до 4 мин.	Знать правила выполнения бега на 60 м с высокого старта, технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: Выполнять бег 60м с высокого старта, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
5	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам».	Прыжки на заданную длину по ориентирам, с разбега способом согнув ноги. Медленный бег до 5 мин. Игра «К своим флажкам».	Знать технику прыжка в длину с разбега способом согнув ноги; правила игры «К своим флажкам».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной от-

				Познавательные: выполнять бег 60 м с высокого старта, прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	ветственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
6	Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м), сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Прыжки с места, в длину с разбега с 3-5 шагов. Медленный бег до 5 мин. Игра «Зайцы в огороде». Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Знать правила выполнения теста - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; технику прыжка в длину с разбега; правила игры «Зайцы в огороде».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тест - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; демонстрировать прыжок в длину с разбега, метание малого мяча.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
7	Техника метания малого мяча с места в горизонтальную цель 1х1 м. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине.	Тройной прыжок с места, прыжок с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель 1х1м.. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Знать правила выполнения теста - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине; технику метания малого мяча с места; технику прыжка в длину с разбега. Знать правила игры «Шишки, желуди, орехи».	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине; метание малого мяча в цель; прыжок в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
8	Техника метания малого мяча с места на заданное расстояние. Контроль - прыжок в длину способом согнув ноги с разбега на результат.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в равномерном темпе 1000м.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – прыжок в длину с разбега; технику метания малого мяча; технику бега на длинную дистанцию.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега; метание малого мяча; бег на длинную дистанцию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
9	Техника метания малого мяча с места.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Невод». Медленный бег в равномерном темпе до 1000 с преодолением препятствий.	Знать технику метания малого мяча на дальность; правила подвижной игры «Невод»; знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличия от техники бега на короткую дистанцию.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: выполнять метание малого мяча, играть в подвижную игру «Невод», пробегать длинную дистанцию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
10	Техника длительного бега. Контроль - метание малого мяча на результат.	Метание малого мяча с места на результат. Медленный бег в равномерном темпе до 1000 с преодолением препятствий.	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

		Игра «Борьба за флаг»	бега на короткую дистанцию, правила подвижной игры «Борьба за флаг», правила выполнения контрольного упражнения - метание малого мяча.	Познавательные: выполнять метание малого мяча на дальность, играть в подвижную игру «Борьба за флаг», пробегать длинную дистанцию.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
11	Бег 1000 м в соревновательном темпе.	Бег 1000 м в соревновательном темпе. Подвижная игра на местности «Борьба за флаг».	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличительные признаки от техники бега на короткую дистанцию, правила подвижной игры «Борьба за флаг».	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижную игру «Борьба за флаг», пробегать длинную дистанцию.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
12	Подвижные игры и эстафеты. Отработка задолженностей по л/а.	Эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря. Подвижные игры на местности «Борьба за флаг», «Рыбак и рыбки».	Знать правила и условия проведения эстафет и подвижных игр.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: играть в подвижную игру «Борьба за флаг», выполнять все условия эстафет.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
13	Техника безопасности на уроках подвижных игр с элементами баскетбола. Краткая характеристика вида спорта. Техника передвижений остановок, поворотов и стоек. Передача и ловля мяча.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. История возникновения вида спорта. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Передача и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках баскетбола, историю развития баскетбола, технику перемещений в стойке игрока, передачи и ловли мяча; правила подвижной игры «Мяч капитану».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: выполнять стойку игрока, перемещения в стойке; передачу и ловлю мяча; эстафеты с элементами спортивных игр, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
14	Техника ведения мяча на месте с изменением высоты отскока.	Перемещения в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Не дай мяч водящему».	Знать технику ведения мяча на месте; ловли и передачи мяча, подвижных игр «Играй, играй мяч не теряй», «Не дай мяч водящему».	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять ведение мяча в различных стойках; эстафеты с элементами спортивных игр, играть в подвижную игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

15	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу».	Знать технику ведения мяча, передачи и ловли мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча на месте и в движении; правила игр «Гонка мячей по кругу», «Мяч ловцу».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную деятельность, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять контроль. Познавательные: выполнять ведение мяча в различных стойках; эстафеты с элементами спортивных игр, передачу и ловлю мяча на месте и в движении, играть в игры.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
16	Контроль техники выполнения передачи и ловли мяча в движении в парах. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока, направления движения. Бросок мяча от груди двумя руками в цель. Игра «Борьба за мяч».	Знать, как выполнять технику передачи и ловли мяча в движении в парах; ведение мяча в движении; правила игры «Борьба за мяч».	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: выполнять передачу и ловлю, ведение мяча; эстафеты с элементами спортивных игр, передачу и ловлю мяча на месте и в движении, играть в игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
17	Контроль техники ведения мяча в движении с изменением высоты отскока. Бросок мяча двумя руками от груди в цель.	Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий. Ведение мяча в движении с изменением высоты отскока. Бросок мяча двумя руками от груди в цель. Игра «Борьба за мяч», «Кто точнее».	Знать технику броска мяча двумя руками с места в цель; правила выполнения контрольного упражнения по ведению мяча. Знать правила игры «Борьба за мяч», «Кто точнее».	Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества. Познавательные: выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении; передачу и ловлю мяча на месте и в движении, контрольное упражнение по ведению мяча	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
18	Техника ловли и передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Комбинации из ранее освоенных элементов игры в баскетбол. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: демонстрировать перемещения и владение мячом; контрольное упражнение по передаче и ловле мяча, играть в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
19	Контроль техники выполнения ведения мяча с изменением направления и	Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий игры в баскетбол. Ведение мяча с измене-	Знать технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: видеть указанную ошибку и ис-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие

	скорости движения. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	нием направления и скорости движения. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	правлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: демонстрировать перемещения и владение мячом; играть в мини-баскетбол.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
20	Контроль техники выполнения броска мяча двумя руками от груди в цель. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий игры в баскетбол. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать технику перемещений и владения мячом; знать, как выполнять бросок мяча в цель; правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества. Познавательные: демонстрировать передачу, ловлю, ведение и бросок мяча; играть в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
21	Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Комбинации из освоенных элементов владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.	Знать, как выполнять технику освоенных элементов: ловли, передачи, ведения и броска мяча; правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и сотрудничества. Познавательные: выполнять освоенные технические приемы и действия в игре; знать и уметь объяснять правила игры в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
22	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Группировка. Кувырок вперед и назад.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!». ОРУ типа зарядки. Кувырок вперед; кувырок назад. Игра «Запрещённое движение».	Знать требования техники безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять группировку, кувырок вперед и назад; правила игры «Запрещённое движение».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: объяснить технику безопасности на занятиях гимнастики; выполнять группировку, кувырок вперед и назад.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
23	Техника кувырка вперед и назад. Страховка и помощь во время занятий. Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение». Тест – подтягивание на перекладине (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Знать, как выполнять строевые упражнения, кувырок вперед и назад; правила выполнения теста – подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	Коммуникативные: слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: объяснять и выполнять кувырок вперед и назад; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

24	Техника кувырка вперед и назад; стойка на лопатках. Тест – челночный бег 4х9 м.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?» Тест – челночный бег 4х9м.	Знать, как выполнять строевые упражнения, кувырок вперед и назад, стойку на лопатках; тест - челночный бег 4х9м.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять кувырок вперед и назад, стойку на лопатках; проходить тестирование челночного бега 4х9 м.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
25	Контроль умения выполнять кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост с помощью из положения лежа на спине.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Кувырок вперед; кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Игра «Точный поворот».	Знать, как выполнять стойку на лопатках; контрольное упражнение -кувырок вперед и назад; мост с помощью из положения лежа на спине. Знать правила игры «Точный поворот».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять кувырок вперед и назад; стойку на лопатках; демонстрировать мост из положения лежа на спине.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
26	Контроль умения выполнять стойку на лопатках. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	Основы теоретических знаний: название гимнастических снарядов. Перекатом назад стойка на лопатках, мост с помощью. Опорный прыжок на горку гимнастических матов. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. Игра «Быстро по местам».	Знать правила выполнения контрольного упражнения – стойка на лопатках; порядок составления акробатической комбинации; правила игры «Быстро по местам».	Коммуникативные: устанавливать рабочие упражнения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять стойку на лопатках; акробатическую комбинацию, опорный прыжок на горку гимнастических матов.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
27	Тест – поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок - вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Тест - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.Опорный прыжок - вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов акробатики. Игра «Быстро по местам».	Знать технику выполнения акробатической комбинации; технику опорного прыжка; правила выполнения теста - поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине; знать правила игры «Быстро по местам».	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: объяснять и выполнять акробатическую комбинацию, опорный прыжок, проходить тестирование - поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
28	Техника опорного прыжка. Контроль техники выполне-	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре стоя на коленях, на животе	Знать технику опорного прыжка, правила выполнения кон-	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навы-

	ния моста с помощью из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	подтягиваясь руками. Перелезания через препятствия. Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики.	трольного упражнения – мост с помощью из положения лежа на спине.	Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: демонстрировать акробатическую комбинацию в целом, опорный прыжок, выполнять «мост» с помощью.	ков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
29	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастическом бревне (д).	Акробатическая комбинация из ранее освоенных элементов акробатики. Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	Знать, как выполнять технику опорного прыжка, правила и условия игр и эстафет. Знать технику выполнения акробатической комбинации.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: демонстрировать опорный прыжок, играть в подвижную игру, выполнять акробатическую комбинацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
30	Лазанье по канату в три приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д). Контроль умения выполнять опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Опорный прыжок: вскок на козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Лазанье по канату в три приема. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Знать технику лазанья по канату в три приема; правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, условия и правила эстафет и игр.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять лазанье по канату в два приема, упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру, демонстрировать опорный прыжок.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
31	Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д);	ОРУ в движении. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Лазанье по канату в три приема. Игра «Лисы и куры».	Знать технику лазанья по канату в два приема; правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, правила игры «Лисы и куры».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять лазанье по канату в три приема, упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
32	Лазанье по канату (м); Упражнения на гимнастическом бревне (д). К	ОРУ в движении. Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Лазанье по канату в три приема. Игра «Лисы и куры».	Знать технику лазанья по канату в три приема; правила выполнения упражнения на равновесие на гимнастическом бревне.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять лазанье по канату в три приема, упражнения на равновесие на гимна-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на без-

				стическом бревне, играть в подвижную игру;	опасный и здоровый образ жизни.
33	Лазанье по канату в три приема (м); упражнения на гимнастическом бревне (д).	Ходьба по бревну выпадами, на носках, опускание в упор стоя на колене. Лазанье по канату в три приема (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Игра «Веревочка под ногами».	Знать, как выполнять лазанье по канату в три приема; упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, правила игры «Веревочка под ногами».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять лазанье по канату в три приема, упражнения на равновесие на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
34	Правила поведения на уроках подвижных игр на основе волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Инструктаж ТБ. Упражнения, способствующие укреплению кистей и пальцев рук. Вращение набивного мяча в различных направлениях. Броски и ловля набивных мячей. В парах, из положения стоя и сидя на полу ловля и броски набивных мячей (1 кг) вверх, вперед и за голову партнеру, одной и двумя руками. Игра «Свеча».	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках волейбола, историю развития волейбола, технику перемещений в стойке игрока, правила выполнения эстафет и подвижной игры «Свеча».	Коммуникативные: обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: выполнять стойку игрока, перемещения стойке игрока, играть в игру.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.
35	Техника передачи мяча сверху двумя руками. Тест – наклон вперед из положения стоя.	Имитация передачи мяча. Серия движений по передаче мяча. Учащиеся, подбросив мяч вверх, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение передачи, бросают мяч партнерам. Тест – наклон вперед из положения стоя. Игра «Свеча».	Знать, как выполнять перемещения в стойке игрока, технику передачи мяча двумя руками на месте; знать правила выполнения теста -наклон вперед из положения стоя. Знать правила подвижной игры «Свеча».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: выполнять стойку игрока, перемещения стойке игрока, передачу двумя руками над собой; играть в подвижную игру «Свеча».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
36	Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. Тест- подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). «Мяч в воздухе», «Пионербол».	Имитация передачи мяча. Серия движений по передаче мяча. Учащиеся, подбросив мяч вверх, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение передачи, бросают мяч партнерам. Тест-подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). Подвижная игра «Мяч в воздухе», «Пионербол».	Знать, как выполнять перемещения игрока, передачу мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; правила выполнения теста - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Знать правила игры «Мяч в воздухе», «Пионер-	Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять стойку игрока, перемещения стойке игрока, передачу двумя руками над собой; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, играть в «Пионербол».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

			бол».		
37	Контроль техники передачи мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. «Передал—выйди», «Спираль».	В парах. Один учащийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху, снизу направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и тем же способом возвращает его. Игра «Передал—выйди», «Спираль».	Знать правила подвижной игры «Передал - выйди», «Спираль». Знать, как выполнять контрольное упражнение - передачу мяча над собой сверху двумя руками.	Коммуникативные: излагать и использовать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату, заданную цель. Познавательные: выполнять передачу двумя руками над собой; играть в подвижную игру «Мяч в воздухе», «Пионербол».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
38	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. «Мяч среднему», «Пионербол»	В парах. Расстояние между учащимися — около 4м. Партнер набрасывает передающему ученику мяч по средней траектории в направлении его головы. Передающий из исходного положения, приняв мяч, возвращает его партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его. Игра «Мяч среднему», «Пионербол».	Знать, как выполнять контрольное упражнение – прием и передача мяча снизу двумя руками, правила игры в «Пионербол», «Мяч среднему».	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча двумя руками снизу и сверху; играть в «Пионербол».	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
39	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. «Картошка», «Пионербол».	Броски волейбольных мячей вперед и вверх. Учащиеся, находясь в исходном положении, удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы, локти разведены в стороны и вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производится бросок мяча. Упражнение выполняется в медленном и среднем темпе. Игра «Картошка», «Пионербол».	Знать, как выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу двумя руками, правила игры в «Пионербол».	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять передачу мяча сверху и снизу двумя руками, играть в «Пионербол».	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
40	Техника приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. «Свеча», «Пионербол».	Броски волейбольных мячей вперед и вверх. Учащиеся, находясь в исходном положении, удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы, локти разведены в стороны и вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производится бросок мяча. Упражнение	Знать, как выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу двумя руками, правила игры в «Пионербол».	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: выполнять нижнюю прямую подачу, играть в мини – волейбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

		выполняется в медленном и среднем темпе. Игра «Свеча», «Пионербол».			
41	Техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками. «Через сетку», «Пионербол».	Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Игра «Через сетку», «Пионербол».	Знать, как выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу двумя руками; правила игры «Через сетку», «Пионербол».	Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
42	Учебная игра в «Пионербол».	Комбинации из освоенных элементов игры в волейбол. Подвижные игры, эстафеты. Игра в «Пионербол».	Знать, играть в «Пионербол», технику ранее освоенных технических приемов игры.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: играть в «Пионербол», выполнять ранее изученные технические приемы в игровых заданиях.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
43	Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д). Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры «Снайперы», «День и ночь».	Инструктаж по правилам безопасности на уроках подвижных игр. ОРУ в движении. Игры: «День и ночь», «Снайперы». Линейные эстафеты с этапом до 40м. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках подвижных игр, правила выполнения теста – подтягивание на перекладине из положения вис, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Знать правила игры «Снайперы».	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: выполнять тест – подтягивание на перекладине из положения вис, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
44	Тест – челночный бег 4х9 м. Подвижные игры: «Снайперы», «Караси и щука».	ОРУ в движении. Игры «Караси и щука», «Снайперы». Линейные эстафеты с этапом до 50м. Тест – челночный бег 4х9м.	Знать правила выполнения теста - челночный бег 4х9м. Знать правила игр «Караси и щука», «Снайперы».	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять тест челночный бег 4х9м; играть в подвижные игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
45	Тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине. Подвижные игры «Невод»,	ОРУ в движении. Игры «Невод», «Снайперы». Тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине.	Знать правила подвижной игры «Невод», «Снайперы»; условия выполнения теста - поднимания	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физиче-

	«Снайперы».		туловища за 30 сек. из положения лежа на спине.	требованиями. Познавательные: выполнять тест – поднимание туловища за 30 сек из положения лежа на спине; играть в подвижные игры.	ской культуры для достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.
46	Тест – прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры «Перестрелка», «Верёвочка под ногами».	ОРУ с гимнастическими скамейками. Игры «Перестрелка», «Верёвочка под ногами». Линейные эстафеты с этапом до 60м. Тест – прыжок в длину с места на результат.	Знать, как выполнять тест – прыжок в длину с места на результат; правила игр «Перестрелка», «Верёвочка под ногами».	Коммуникативные: владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. Регулятивные: уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять тест – прыжок в длину с места; играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
47	Тест – наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры «Удочка», «Перестрелка».	ОРУ с гимнастическими скамейками. Игры «Удочка», «Перестрелка». Круговая эстафета. Тест – наклон вперед из положения стоя.	Знать, как выполнять тест – наклон вперед из положения стоя; знать правила игр «Удочка», «Перестрелка».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: выполнять тест – наклон вперед из положения стоя вперед, играть в подвижную игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
48	Подвижные игры: «Снайперы», «Караси и щука», «Невод».	ОРУ в парах. Подвижные игры «Снайперы», «Караси и щука», «Невод».	Знать правила игр «Снайперы», «Караси и щука», «Невод».	Коммуникативные: обладать умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: применять знания правил подвижных игр в игровой деятельности.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Техника ступающего и скользящего шага.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.	Знать требования техники безопасности к урокам лыжной подготовки, к одежде и обуви, правила подбора лыжного инвентаря, технику ступающего и скользящего шага.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с вопросов, точно выражать свои мысли, формировать навыки работы в группе. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки, передвигаться ступающим и скользящим шагом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
50	Техника ступающего и скользящего шага. Поворот пе-	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товари-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие

	реступанием.	Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе. Игра: «Гонки с преследованием»	технику выполнения ступающего и скользящего шага, технику попеременного двухшажного хода, правила игры «Гонки с преследованием».	щу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки, передвигаться ступающим и скользящим шагом, играть в игру.	и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
51	Техника попеременного двухшажного хода без лыжных палок и с лыжными палками. Повороты переступанием.	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Игра: «Гонки с преследованием»	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода; правила игры «Гонки с преследованием».	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажным ходом, играть в игру.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.
52	Контроль техники скользящего шага. попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход без лыжных палок и с ними. Игры и эстафеты на лыжах.	Знать, как выполнять технику скользящего шага. Знать правила и условия игр, эстафет; технику попеременного двухшажного хода.	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажным ходом, выполнять повороты переступанием, играть в игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
53	Контроль техники попеременного двухшажного хода. Подъем «лесенкой», спуск с пологого склона в низкой и высокой стойке.	Подъем «лесенкой», спуск с пологого склона в низкой и высокой стойке. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Игры и эстафеты на лыжах.	Знать, как выполнять технику попеременного двухшажного хода; знать технику подъема «лесенкой» и спуска с пологого склона.	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажным ходом, играть в игру.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
54	Техника подъема «елочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке.	Техника подъема «елочкой». Спуск с пологого склона. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м. Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Знать технику подъема «елочкой» и спуска в основной стойке с пологого склона; знать условия и правила игр и эстафет на лыжах.	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: передвигаться попеременным двухшажным ходом, выполнять подъем «елочкой», спуск с пологого склона в основной стойке; играть в игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
55	Техника попеременного двухшаж-	Подъемы «лесенкой» и «елочкой», спуски с пологих	Знать, как выполнять подъем «лесенкой» и	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла

	ного хода. Подъёмы «лесенкой» и «елочкой». Спуск с пологого склона.	склонов. Попеременный двухшажный ход. Игры и эстафеты на лыжах.	«елочкой»; технику передвижения попеременным двухшажным ходом; правила обгона на лыжне.	другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. Познавательные: выполнять освоенные подъемы на склон и спуск в основной стойке; играть в подвижную игру.	учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
56	Техника попеременного двухшажного хода. Подъем «полуелочкой». Развитие выносливости	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции в умеренном темпе 1500м.	Знать, как выполнять технику попеременного двухшажным хода, подъем на склон «полуелочкой».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах; подниматься на склон «полуелочкой».	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности, отзывчивости и сопереживания чувствам других людей.
57	Техника подъема «полуелочкой». Торможение плугом. Развитие выносливости.	Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки». Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «полуелочкой»; технику спуска в основной стойке и торможения «плугом».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуелочкой», тормозить «плугом»	Развитие мотивов учебной деятельности формирования личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
58	Подъем «полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке. Техника торможения «плугом».	Подъем на пологий склон «полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной стойке, торможение «плугом». Поворот переступанием при спуске с небольшого пологого склона. Прохождение дистанции 1000 км используя освоенные лыжные ходы.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «полуелочкой»; технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»; технику поворотов переступанием при спуске с пологого склона.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «полуелочкой», тормозить «плугом»	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
59	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск с пологого склона. Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику поворотов переступанием при спуске с пологого склона; правила и условия игр и эста-	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: передвигаться на лыжах, приме-	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

			фет.	няя различные ходы, играть игру.	
60	Контроль умения выполнять подъем «полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной и низкой стойке. Развитие выносливости.	Подъем «полуелочкой». Спуск с пологого склона в основной и низкой стойке. Встречные эстафеты. Игры, эстафеты со спусками и подъёмами.	Знать технику спуска с пологого склона в разных стойках; как выполнять контрольное упражнение – подъем «полуелочкой».	Коммуникативные: уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: кататься со склона в разных стойках, выполнять подъем «полуелочкой».	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
61	Контроль умения выполнять - торможение «плугом». Спуски. Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости.	Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Игры на лыжах.	Знать технику выполнения лыжных ходов, как выполнять контрольное упражнение - торможение «плугом» во время спуска с пологого склона.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу во время выполнения физической нагрузки. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: передвигаться освоенными лыжными ходами, выполнять торможение плугом.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
62	Передвижение по учебной дистанции 1 км с соревновательной скоростью.	Прохождение с соревновательной скоростью дистанцию 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. Игры на лыжах.	Знать, как выполнять технику различных лыжных ходов во время прохождения дистанции 1 км, правила обгона на лыжне.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, формировать навыки работы в группе, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: передвигаться на лыжах, используя освоенные элементы лыжной подготовки.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
63	Подвижные игры на лыжах. Отработка задолженностей по разделу лыжная подготовка.	Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. Отработка задолженности по разделу программы лыжная подготовка.	Знать технику выполнения лыжных ходов, подъема на склон и спуска со пологого склона, правила обгона на лыжне.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: передвигаться на лыжах, используя освоенные элементы лыжной подготовки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
64	Правила безопасности на уроках подвижных игр. Игры «Птица в клетке», «Салки».	Инструктаж по правилам безопасности. ОРУ типа зарядки, беговые. Игры «Птица в клетке», «Салки». Эстафеты с предметами.	Знать требования правил безопасности на уроках подвижных игр, правила подвижных игр.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: играть в подвижные игры; объяснять требования правил безопасности на уроках подвижных игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
65	Подвижные игры «Третий лишний».	Игры «Третий лишний», «Караси и щука». Прохождение	Знать правила подвижных игр «Третий	Коммуникативные: уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной дея-	Развитие умения максимально проявлять свои физические спо-

	«Караси и щука».	полосы из 5-ти препятствий.	лишний», «Караси и щука».	тельности. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: играть в подвижные игры.	способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
66	Подвижные игры «День и ночь», «Невод». Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м).	Игры «День и ночь», «Невод». Эстафеты с предметами. Тест – подтягивание на перекладине из положения вис (м).	Знать правила подвижных игр «День и ночь», «Невод»; как выполнять тест- подтягивание на перекладине из положения вис.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: играть в подвижные игры; выполнять тест – подтягивание на перекладине.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
67	Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	Игры «Попади в цель», «Снайперы». Круговая эстафета с этапом до 100м.	Знать правила подвижных игр «Попади в цель», «Снайперы».	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
68	Подвижные игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки».	Игры «Салки с заданиями», «Рыбак и рыбки». Круговая эстафета с этапом до 100м.	Знать правила подвижных игр «Салки с заданиями», «Рыбаки и рыбки».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: играть в подвижные игры.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
69	Подвижные игры «Метко в цель», «Перестрелка».	«Метко в цель», «Перестрелка». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	Знать правила игр «Метко в цель», «Перестрелка».	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: уметь сохранять цель, адекватно оценивать свои действия и действия своих товарищей. Познавательные: играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
70	Подвижные игры «Вызов номеров», «Переправа».	Игры «Вызов номеров», «Переправа». Круговая эстафета с этапом до 150м.	Знать правила игр «Вызов номеров», «Перестрелка»	Коммуникативные: владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Познавательные: играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

71	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Удочка». Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Игры «Прыжки по полоскам», «Удочка». Круговая эстафета с этапом до 150м. Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Знать правила выполнения теста – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д); правила игр «Прыжки по полоскам», «Удочка».	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
72	Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы».	Подвижные игры «Попади в цель», «Снайперы». Прохождение полосы из 5-ти препятствий.	Знать правила подвижных игр «Попади в цель», «Снайперы».	Коммуникативные: использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, определять новый уровень отношения к своим действиям. Познавательные: играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
73	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками. Тест – Наклон вперед из положения стоя.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в «Пионербол». Тест – Наклон вперед из положения стоя.	Знать требования техники безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста, передачи мяча сверху двумя руками; правила выполнения теста – наклон вперед из положения стоя.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять тест – наклон вперед из положения стоя; перемещения и передачу мяча сверху двумя руками, играть в «Пионербол».	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
74	Техника приема и передач мяча сверху двумя руками. Тест – челночный бег 4х9м. «Игра через сетку»	Передача мяча сверху двумя руками; через сетку. «Игра через сетку». Игра в «Пионербол». Тест – челночный бег 4х9м.	Знать, как выполнять тест-челночный бег 4х9м.; знать технику перемещений и владения мячом, правила игры в «Пионербол».	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять тест - челночного бега 4х9м; демонстрировать прием и передачу мяча сверху двумя руками; играть в игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
75	Техника приема мяча снизу двумя руками. «Мяч в воздухе».	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; то же через сетку. «Мяч в воздухе». Игра в «Пионербол».	Знать, как выполнять технику приема и передачи мяча снизу двумя руками; правила игры в «Пионербол».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прием мяча снизу двумя руками, , играть в «Пионербол»	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
76	Контроль умения выполнять прием	Контроль умения выполнять прием мяча сверху двумя ру-	Знать, как выполнять контрольное упраж-	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич-

	мяча сверху двумя руками. Техника приема мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Свеча».	ками. Передача и прием мяча в парах через сетку. «Свеча». Игры с ограниченным числом игроков (3:3) на укороченных площадках по упрощенным правилам мини-волейбола.	нение – передача мяча над собой сверху двумя руками; правила игры в мини-волейбол по упрощенным правилам.	и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча над собой сверху двумя руками, играть в мини-волейбол.	ностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
77	Контроль умения выполнять прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Мяч над головой».	Комбинации из освоенных элементов волейбола: прием, передача. Контроль умения выполнять прием мяча снизу двумя руками. «Мяч над головой». Игры с ограниченным числом игроков (3:3) на укороченных площадках по упрощенным правилам мини-волейбола.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – передачу мяча снизу двумя руками над собой; правила игры в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: демонстрировать передачу мяча снизу двумя руками над собой, играть в мини-волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
78	Контроль умения выполнять передачу мяча сверху двумя руками через сетку. Эстафеты с элементами волейбола.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контроль умения выполнять передачу мяча сверху двумя руками через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. «Мяч перед собой». Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – передача мяча сверху двумя руками через сетку; правила игры в мини-волейбол.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу мяча через сетку двумя руками; играть в мини-волейбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.
79	Контроль умения выполнять передачу мяча через сетку двумя руками снизу. Учебная игра в мини-волейбол по упрощенным правилам.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Контроль умения выполнять передачу мяча через сетку двумя руками снизу. Игры (2:2; 3:3), на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – передачу мяча снизу двумя руками через сетку; правила игры в мини-волейбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: объяснять правила игры в мини-волейбол, применять изученные технические приемы и действия в игре.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
80	Эстафеты с элементами волейбола. «Мяч центровому».	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача. Эстафеты с элементами волейбола. «Мяч центровому». Игра по упрощенным правилам в мини-волейбол.	Знать технику перемещения и владения мячом, правила игры в мини-волейбол.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: выполнять ранее изученные элементы волейбола в игре.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
81	Учебная игра в ми-	Игра по упрощенным прави-	Знать технику выпол-	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликт-	Развитие мотивов учебной дея-

	ни-волейбол по упрощенным правилам.	лам мини-волейбола. Развитие координационных и кондиционных способностей.	нения волейбольных упражнений, правила игры в мини-волейбол.	ную совместную деятельность, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осуществлять действие по заданному образцу и правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: применять умения и знания из области волейбола в игровой деятельности, играть в мини-волейбол.	тельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
82	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. «Салки с ведением мяча».	Инструктаж по правилам безопасности. Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом. «Салки с ведением мяча». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Знать требования к правилам безопасности на уроках баскетбола, технику перемещений и владения мячом, правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цели, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять перемещения и освоенные технические приемы и действия, играть в мини-баскетбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
83	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока и направления. Подвижные игры: «Не дай мяч водящему». Тест - подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Техника ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока и направления. «Не дай мяч водящему». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Тест - подтягивание (м); сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (д).	Знать, как выполнять тест – подтягивание на перекладине из положения вис, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; технику перемещений и владения мячом; правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: применять изученные элементы баскетбола в игровой деятельности, выполнять тест - подтягивание на перекладине из положения вис, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, играть в мини-баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
84	Техника передачи и ловли мяча от груди двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану».	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; передача и ловля мяча в парах на месте и в движении. «Мяч капитану». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Знать технику освоенных ранее технических приемов и действий, правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять изученные элементы игры в баскетбол в игровой деятельности, играть в мини-баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
85	Контроль умения выполнять ведение мяча на месте, меняя высоту отскока мяча. Игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Контроль умения выполнять ведение мяча на месте, меняя высоту отскока мяча. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Знать, как выполнять контрольное упражнение по ведению мяча на месте; правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: самостоятельно выделять формулировать познавательную цели, сохранять заданную цель. Познавательные: применять ведение и бросок мяча в игровых заданиях, выполнять передачу и	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

				ловлю мяча, играть в мини-баскетбол.	
86	Контроль умения выполнять ведение мяча в движении меняя высоту отскока мяча. Подвижные игры «10 передач», «Мяч ловцу».	Контроль умения выполнять ведение мяча в движении меняя высоту отскока мяча. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с ведением и броска мяча. «Кто точнее», «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять контрольное упражнение – ведение мяча в движении; правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в движении, играть в мини-баскетбол.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
87	Контроль умения выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо.	Контроль умения выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока мяча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять контрольное упражнение по ведению мяча с изменением направления; знать правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять ведение мяча, играть в мини-баскетбол.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
88	Контроль умения выполнять передачу и ловлю мяча. Подвижные игры «Салки с ведением мяча», «Мяч капитану».	Контроль умения выполнять передачу и ловлю мяча. «Салки с ведением мяча», «Мяч капитану». Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать, как выполнять передачу и ловлю мяча, правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять передачу и ловлю мяча, играть в мини-баскетбол.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
89	Контроль умения выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижные игры «Мяч ловцу», «Играй, играй мяч не теряй».	Контроль умения выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. «Мяч ловцу», «Играй, играй мяч не теряй». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	Знать, как выполнять бросок мяча в кольцо двумя руками от груди; знать правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результату, определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выполнять бросок мяча от груди двумя руками в кольцо, играть в мини-баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
90	Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Комбинации из ранее освоенных технических приемов и действий. Игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать технику выполнения ранее освоенных технических приемов и действий из игры баскетбол; знать правила игры в мини-баскетбол.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: применять умения и знания из области баскетбола в игровых действиях, играть в мини-баскетбол.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Тех-	Инструктаж по правилам безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на скорость в	Знать требования к безопасности на уроках легкой атлетики,	Коммуникативные: уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление

	ника высокого старта.	заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Повторение техники высокого старта.	технику высокого старта; знать технику бега на короткую дистанцию.	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь рассказать о требованиях к безопасности на уроках легкой атлетики, выполнять высокий старт, бег на короткую дистанцию	необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
92	Бег 30 на время. Тест – наклон вперед из положения стоя.	Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тест – наклон вперед из положения стоя.	Знать технику бега на короткую дистанцию; знать, как выполнять тест – наклон вперед из положения стоя.	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: выполнять бег на короткую дистанцию, проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
93	Техника прыжка в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Тест - подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д).	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью до 40 м. Прыжок в длину с разбега. Игра «Кот и мыши». Тест - подтягивание на перекладине из положения вис (м); сгибание и разгибание рук из положения упор лежа (д).	Знать, как выполнять тест – подтягивание на перекладине из положения вис, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; знать технику прыжка в длину с разбега.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: уметь проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности. Познавательные: выполнять тест – подтягивание на перекладине из положения вис, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола; прыгать в длину с разбега.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
94	Техника прыжка в длину с разбега. Тест - челночный бег 4х9м на результат.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Тест - челночный бег 4х9м на результат.	Знать технику прыжка в длину с разбега; как выполнять тест – челночный бег 4х9м на результат.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышат учителя. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 4х9м., выполнять прыжок в длину с разбега; играть в игру.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
95	Бег 60 м на время.	Бег на скорость 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполнять бег 60м на время; знать технику прыжка в длину с разбега; правила подвижной игры.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять бег 60 м на время, демонстрировать прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
96	Техника метания малого мяча с места	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в	Знать технику метания малого мяча; пра-	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование лич-

	на заданное расстояние.	направлении метания на заданное расстояние. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Многоскоки. Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	вила и условия подвижной игры, эстафет.	задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: демонстрировать метание малого мяча, играть в подвижную игру.	ностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
97	Техника прыжка в длину способом согнув ноги с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную цель. Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Знать технику прыжка в длину с разбега, метания малого мяча; знать правила и условия проведения подвижных игр и эстафет.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять прыжок в длину с разбега, метание малого мяча, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
98	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча.	Метание малого мяча с места, тоже с шага. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат. Эстафеты, игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.	Знать, как выполнять контрольное упражнение- прыжок в длину с разбега на результат; знать технику метания малого мяча на дальность; знать правила и условия подвижных игр и эстафет.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: выполнять метание малого мяча на дальность, демонстрировать прыжок в длину с разбега; играть в подвижные игры.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.
99	Техника метания малого мяча. Тест - прыжок в длину с места на результат.	Метание мяча на заданное расстояние, на дальность. Равномерный бег 1000 м по пересеченной местности. Игра на местности «Борьба за флаг». Тест - прыжок в длину с места на результат.	Знать, как выполнять тест-прыжок в длину с места на результат; технику метания малого мяча на заданное расстояние; правила игры на местности «Борьба за флаг».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: проходить тест – прыжок в длину с места на результат; выполнять метание малого мяча, демонстрировать технику бега на длинную дистанцию, играть в подвижную игру.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
100	Контроль метания малого мяча на результат.	Метание малого мяча на результат. Равномерный бег 1000 по пересеченной местности. Игра на местности «Борьба за флаг»	Знать, как выполнять контрольное упражнение по метанию малого мяча на результат; технику бега на длинную дистанцию; правила игры «Борьба за флаг».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: демонстрировать метание малого мяча на результат, выполнять продолжительный бег, играть в подвижную игру.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
101	Техника длительного бега. Тест – поднятие туловища	Тест - поднятие туловища за 30 сек из положения лежа на спине. Бег в равномерном	Знать, как выполнять технику бега на длинную дистанцию; пра-	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрос-	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие

	за 30 сек из положения лежа на спине.	темпе 1500м. Подвижные игры на местности.	вила выполнения теста – поднимание туловища за 30сек. из положения лежа на спине.	лого и сверстника. Познавательные: выполнять бег на длинную дистанцию, тест - поднимание туловища за 30сек. из положения лежа на спине.	и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
102	Бег 1000 м б/у времени	Бег 1000 м б/у времени, подвижные игры на местности: «Борьба за флаг»	Знать технику бега на длинную дистанцию и ее отличия от техники бега на короткую дистанцию; правила игры на местности «Борьба за флаг».	Коммуникативные: уметь слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: играть в подвижную игру на местности «Борьба за флаг»: выполнять бег 1000м без учета времени.	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении упражнений по физической культуре.