

Частное общеобразовательное учреждение  
«ГИМНАЗИЯ СТЕРХ»

Принята решением  
педагогического совета  
ЧОУ «ГИМНАЗИЯ  
СТЕРХ» протокол № 5  
от 29.08.2017

УТВЕРЖДАЮ  
директор «ГИМНАЗИИ  
СТЕРХ»



2017 года

**Рабочая программа учителя  
по предмету «физическая культура»**

**Класс-4**

**Составитель: Корнеев Э.В.**

Учитель физической культуры

Санкт-Петербург 2017-2018г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Предмет:** *физическая культура*

**Класс:** 4

**Всего часов на изучение программы:** 102

**Количество часов в неделю:** 3 часа

**Рабочая программа по физической культуре в 4 классе**

- способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся;
- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе;
- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 4 классе.

### **Назначение программы**

для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

сроки освоения программы: 1 год

### **Цель программы**

освоение учащимися 4 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
3. Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
4. Письма Министерства образования и науки Челябинской области от 21.07.2009 г. № 103/3404 «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях»;
5. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;
7. Приказа Министерства образования и науки Челябинской области от 16.06.2011 г. №04-997 «О формировании учебных планов общеобразовательных учреждений Челябинской области в 2011-2012 учебном году» и СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
8. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.
9. Учебный базисный план ЧОУ»ГИМНАЗИЯ СТЕРХ» на 2017-2018 учебный год

## **Особенности программы**

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

формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

## **Цели изучения курса**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

## **Задачи физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены на:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной

### **Содержание программы курса физкультуры в 4 классе.**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **1. Базовая часть:**

- Основы знаний о физической культуре:
- естественные основы
- социально-психологические основы

- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

#### ***Легкоатлетические упражнения:***

- бег
- прыжки
- метания

#### ***Гимнастика с элементами акробатики:***

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения

- Кроссовая подготовка:
- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

#### ***Подвижные игры:***

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

#### **2. Вариативная часть:**

- подвижные игры с элементами баскетбола

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

#### Естественные основы

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### Социально-психологические основы

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Тестирование физических способностей.

#### Подвижные игры

*1–4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### Гимнастика с элементами акробатики

*1–4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

#### Легкоатлетические упражнения

*3–4 классы.* П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

### Требования к уровню подготовки учащихся 4 класса по физической культуре.

#### Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

**Двигательные умения, навыки и способности:**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4
1	<b>Базовая часть</b>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкоатлетические упражнения	23
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	<b>Вариативная часть</b>	21

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

#### **Распределение учебного материала на различные виды программного материала в 4 классе**

<b>№ уроков</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
1-11	Легкая атлетика	11
12 - 22	Кроссовая подготовка	11
23 - 34	Гимнастика с элементами акробатики	12
35 - 59	Подвижные игры	25
60 - 80	Подвижные игры с элементами баскетбола	21
81- 90	Кроссовая подготовка	10
91 -102	Легкая атлетика	12



## Характеристика контрольно- измерительных материалов. Критерии оценивания.

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов  
общеобразовательных школ.

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 1-4 классов. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполненной ими программе.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводится по 6 контрольным упражнениям:

п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)
.	Скоростные	Бег 30 м, с
.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с
.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см
.	Выносливость	6-минутный бег, м
.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см
.	Силовые	Подтягивание: высокая перекладина (мал.); низкая перекладина (дев.)

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий.

Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст т лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и более 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и менее 5,4 5,1 5,0	7,6 и более 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8, и менее 5,6 5,3 5,2
2									
							90 и менее 100 110 120		
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	.9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
		Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 1 1 1	2—3 2—3 3—4 3—4	4 и выше 4 5 5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10				2 и ниже 3 3 4	4—8 6—10 7—11 8—13	12 и выше 14 16 18

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

№ п/п	Дата	Тема урока	Планируемые результаты		Решаемые проблемы	ИКТ, ТСО, презентации	Примечание	
			Предметные	УУД				
<b>Легкая атлетика 21 час</b>								
1		Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;</li> <li>- выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Салки»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	<p>Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке?</p> <p>Цели: закрепить навыки построений и перестроений; развивать координацию движений в упражнениях утренней гимнастики</p>			
2		Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;</li> <li>- технически правильно выполнять высокий и низкий старт, стартовое ускорение;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Подвижная цель»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Какой должна быть спортивная форма для занятий на улице?</p> <p>Цели: учить бегу в равномерном темпе по дистанции до 400 м; закрепить навык выполнения высокого и низкого старта, стартового ускорения</p>			
3		Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять организующие строевые команды и приемы;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег)</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации</p>	<p>Почему тестирование проводится два раза в год?</p> <p>Цели: закрепить навык перестроения в шеренге; учить развивать скорость в</p>			

				столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	беге на 30 метров		
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Научатся: - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Охотники и утки»).	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Каковы организационные приемы прыжков? Корректировка техники бега. Цели: тестирование прыжка в длину с места, совершенствование техники бега			
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв.	Научатся: -характеризовать значение физической подготовки солдат в русской армии; - выполнять легкоатлетические упражнения – бег на 60 м с высокого и низкого старта. - организовывать и проводить подвижные игры (Игра-эстафета «За мячом противника»).	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Как бегать на короткую дистанцию с высокого и низкого старта? Цели: учить правильной технике бега с высокого и низкого старта			
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника».	Научатся: - выполнять упражнения для развития двигательных навыков; - технически правильно выполнять забеги на дистанцию 60 м	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Каковы организационные приемы выполнения контрольных забегов на 60 метров? Цели: учить выполнять бег на 60 м с высокого старта; закрепить навык метания малого мяча на дальность			

7	Совершенствование техники бега: бег на 1000 метров.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе);</li> <li>- равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p>Корректировка техники бега.</p> <p>Цели: учить правильной технике бега в медленном темпе на дистанции 1000м.</p>		
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Подвижная цель»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Какие упражнения включать в разминку перед метанием мяча?</p> <p>Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом</p>		
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить подвижные игры-эстафеты;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>- характеризовать значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Игра-эстафета «Преодолей препятствие»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Общеразвивающие физкультурные упражнения.</p> <p>Цели: познакомить с понятием «физическая подготовка» и ее связью с развитием систем дыхания и кровообращения, учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности</p>		
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-организовывать и проводить подвижные игры;</li> <li>- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Как правильно выполнять основные движения в прыжках?</p> <p>Цели: учить выполнять прыжок в длину с</p>		

			- организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Волк во рву»).	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	разбега способом «согнув ноги»		
11		Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Прыгающие воробушки»).	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывают внутреннюю позицию школьника	Как приземляться в прыжковую яму на обе ноги? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега, развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений		
12		Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Прыгающие воробушки».	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки); - технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Прыгающие воробушки»).	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Каковы организационные приемы прыжков? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
13		Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - регулировать физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений;	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Как правильно регулировать физическую нагрузку? Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении эстафет с мячами		
14		Контроль двигательных качеств:	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения;	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения	Каковы правила выполнения челночного бега		

		челночный бег 3x10 м.	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры	действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	3 * 10 м? Цели: развивать прыгучесть и координацию в беге с низкими барьерами		
15		Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».	Научатся: - выполнять разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; - выполнять организующие строевые команды и приемы	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Как определить толчковую ногу и с какой стороны разбегаться? Цели: учить разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»		
16		Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».	Научатся: - выполнять правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	Какова этапность обучения прыжкам в высоту способом «перешагивание»? Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения; - прыжки в высоту различными способами		
17		Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - прыжки в высоту; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Удочка»).	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Как безопасно приземляться в прыжках? Цели: учить безопасному приземлению после выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»		



18	Разучивание игровых действий эстафет. Эстафета «Веселые старты».	Научатся: - правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Как правильно передать и принять эстафету? Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала		
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Перестрелка»).	<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	Правила безопасности в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения с предметами (гимнастические скамейки и стенка)		
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений.	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Посадка картофеля»).	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Как избежать травм во время занятий физическими упражнениями? Цели: закрепить умение поднимать туловище из положения лежа на быстроту		
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: закрепить навыки выполнения упражнений акробатики		

22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	Научатся: - выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Каковы правила выполнения упражнений акробатики и гимнастики? Цели: учить выполнять упражнения фронтальным, поточным и групповым методом		
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Научатся: - выполнять сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; - соблюдать правила поведения и предупреждения	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	Какова этапность при обучении прыжкам со скакалкой? Цели: закрепить умение прыгать и пробегать через длинную вращающуюся скакалку; учить выполнять упражнения в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне		
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Попрыгунчики-воробушки»).	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Прыжки через гимнастического козла различными способами. Цели: учить прыжкам через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, затем переход в упор присев и соскок вперед)		
25	Совершенствование прыжков	Научатся: - выполнять упражнения для	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Правила передвижения по полосе препятствий		

		через гимнастического козла.	развития ловкости и координации	<p><i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	с использованием гимнастических снарядов. Цели: учить безопасному преодолению полосы препятствий		
26		Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять броски и ловлю набивного мяча из разных исходных положений с правильной постановкой рук</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Какими способами регулируется физическая нагрузка?</p> <p>Цели: развивать силовые качества при выполнении упражнений с набивным мячом</p>		
27		Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения акробатики методом круговой тренировки;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Ниточка и иголочка»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Что такое круговая тренировка?</p> <p>Цели: развивать гибкость в упражнении наклон вперед из положения стоя.</p>		
28		Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Ниточка и иголочка»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль</p>	<p>Правила безопасного выполнения упражнений на гимнастической перекладине.</p> <p>Цели: учить выполнять перемах из виса стоя на низкой перекладине.</p>		

				результата			
29		Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями на перекладине; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Перемена мест»).	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Какова этапность при обучении перемахам на перекладине? Цели: учить выполнять серию упражнений на перекладине: 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 на ноги		
30		Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики).	Научатся: - технически правильно выполнять акробатические элементы (кувырки); - соблюдать правила безопасного поведения во время занятий; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Перемена мест»).	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить лазанью по гимнастической стенке; закрепить навык выполнения кувырка вперед		
31		Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисть».	Научатся: - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в	Упражнения акробатики в парах. Цели: закрепить навык выполнения упражнений гимнастики		

				совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника			
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и скоростно-силовых качеств; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Кто быстрее»).	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Как выполнять лазанье по канату? Цели: учить лазанью по канату в три приема			
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими и палками.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Салки с мячом»).	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника	Правила безопасности в упражнениях с гимнастическими палками. Цели: развивать внимание и координацию в упражнениях с гимнастическими палками			
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.	Научатся: - точно бросать мяч; - выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки; - организовывать и проводить подвижные игры Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»).	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	Как развивать точность броска? Цели: учить точным броскам теннисного мяча			
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами.	Научатся: - технически-правильно бросать и ловить мяч при быстром движении; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во	<i>Познавательные:</i> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа	Какие действия на уроке могут привести к травмам? Цели: учить быстрому движению при			

			<p>время занятий; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Передал – садись»).</p>	<p>решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>передаче и ловле баскетбольного мяча; закрепить навык ведения мяча правой (левой) рукой в движении</p>		
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	<p>Научатся: - распределять свои силы во время медленного разминочного бега; - правильно выполнять броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Мяч соседу»).</p>	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения? Цели: закрепить навык бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения</p>			
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	<p>Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Бросок мяча в колонне»).</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Как выполнять бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения? Цели: закрепить навык броска мяча в кольцо способом «сверху» после ведения</p>			
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике».	<p>Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Мяч среднему»).</p>	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Развитие быстроты и выносливости. Цели: учить быстрому движению при ловле и передаче баскетбольного мяча различными способами</p>			

				<p>решения.  <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью;  договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.  <i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	и точность при выполнении упражнений с мячом		
40		Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре.	<p>Научатся:  - технически правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках;  - взаимодействовать с партнерами в игре (Игра в мини-баскетбол).</p>	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом;  самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.  <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Как правильно действовать в игре в баскетбол при владении мячом?  Цели: учить правильно выполнять повороты на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага</p>		
41		Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.	<p>Научатся:  - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств;  - взаимодействовать с партнерами в игре (Игра в мини-баскетбол).</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.  <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.  <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  <i>Личностные:</i> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Развитие скоростно-силовых качеств в поднимании туловища из положения лежа на спине на время.  Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на спине за 30 секунд</p>		
42		Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.	<p>Научатся:  - технически правильно выполнять ведение и броски мяча;  - взаимодействовать с партнерами в игре (Игра «Попади в кольцо»).</p>	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом;  самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу.  <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.  <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Как действовать в игре, владея мячом, при атаке соперника?  Цели: закрепить навык поворотов на месте с мячом в руках после ведения и остановки в два шага</p>		
43		Совершенствование	<p>Научатся:</p>	<p><i>Познавательные:</i> определяют, где применяются</p>	Какие бывают		

		ание бросков мяча одной рукой различными способами.	- выполнять броски мяча одной рукой разными способами; - контролировать силу, высоту и точность броска; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Мяч среднему»).	действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	способы бросков мяча одной рукой? Цели: закреплять навык броска мяча одной рукой		
44		Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча приставными шагами левым и правым боком; - взаимодействовать с партнерами в игре (Игра в мини-баскетбол).	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Каким боком передвигаться при ведении правой рукой, левой рукой? Цели: развивать координацию при ведении мяча приставными шагами правым и левым боком		
45		Совершенствование ведения и броска мяча в корзину.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра в мини-баскетбол).	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Как выполняется остановка в два шага после ведения мяча? Цели: учить бросать мяч в корзину после ведения и остановки в два шага		
46		Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	Научатся: - технически правильно выполнять ведение мяча; - с изменением направления; - соблюдать правила взаимодействия с игроками (Игра в мини-баскетбол).	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Как обводить противника? Цели: учить вести баскетбольный мяч с изменением направления и обводкой партнера		



47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	Научатся: - самостоятельно подбирать подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из-за головы; Игра «Вышибалы двумя мячами»	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Какие упражнения разминки следует выполнять перед броском набивного мяча? Цели: развивать силу в бросках набивного мяча из-за головы		
48	Совершенствование баскетбольных упражнений.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации; - соблюдать правила взаимодействия с игроками (Игра в мини-баскетбол).	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиям ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Как действовать в игре командой? Цели: развивать навык выполнения баскетбольных упражнений в команде		
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Цели: закрепить навык переноса и крепления лыж, выполнения движения на лыжах		
50	Совершенствование передвижения на лыжах палками ступающим и скользящим	Научатся: - технически правильно выполнять движение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом по дистанции.	<i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное	Как подбирать спортивную форму в соответствии с погодой? Цели: закрепить навык передвижения на лыжах с палками		

		шагом		общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ступающим и скользящим шагом		
51		Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.	Научатся: - подбирать лыжи и палки по росту; - технически правильно выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Прокатись через ворота»)	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Как правильно подбирать лыжи и палки в соответствии с ростом? Цели: развивать выносливость попеременным двухшажным ходом на лыжах с палками		
52		Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку перед ходьбой на лыжах; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Подними предмет»).	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Какие упражнения разминки выполняются перед прохождением дистанции на лыжах? Цели: закрепить навык одновременного одношажного хода на лыжах с палками		
53		Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками.	Научатся: - технически правильно выполнять одновременный бесшажный ход на лыжах с палками под уклон	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Как распределять силы при ходьбе на лыжах на большой дистанции? Цели: учить одновременному бесшажному ходу под уклон на лыжах с палками		
54		Совершенствование спуска на лыжах в высокой	Научатся: - выполнять упражнения для развития координации (повороты, спуски и подъемы на лыжах)	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Как избежать падения при спуске с горки на лыжах? Цели: развивать		

		стойке, торможения «плугом».		реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	выносливость, координацию в движении на лыжах различными способами		
55		Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками.	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении на лыжах больших дистанций	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Какие действия и команды выполняются при обгоне на лыжах? Цели: закрепить навык выполнения одновременного двухшажного хода на лыжах с палками		
56		Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	Научатся: - выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Как выполнять чередование шага и хода на лыжах? Цели: развивать выносливость и координацию во время прохождения дистанции на лыжах		
57		Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.	Научатся: - технически правильно выполнять повороты, спуски и подъемы на лыжах; - организовывать и проводить	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и	В каких случаях применяется торможение падением? Цели: закрепить		

			подвижные игры (Игра «Прокатись через ворота»).	позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	навык торможения и поворотов на лыжах		
58		Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка».	Научатся: - выполнять упражнения для развития выносливости при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Развитие выносливости. Цели: учить выполнять спуск на лыжах с палками со склона способом «змейка»		
59		Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия лыжной подготовки, использовать их в соревновательной деятельности.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	Какой интервал соблюдается при очередном старте на лыжах? Цели: учить прохождению на лыжах дистанции 1000 м на время		
60		Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	Научатся: - организовывать игровую деятельность с учетом требований ее безопасности	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Как самостоятельно заниматься в свободное время играми и лыжной подготовкой? Цели: учить организовывать самостоятельную деятельность зимой на улице		

61	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами.	Научатся: - технически правильно выполнять броски и ловлю волейбольного мяча	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Правила безопасного поведения в спортивном зале с мячами. Цели: закрепить навык броска и ловли волейбольного мяча различными способами		
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами.	Научатся: - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками (Игра «Выстрел в небо»).	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Как правильно и точно выполнять броски мяча через сетку? Цели: учить ловить мяч через сетку; развивать координационные способности при выполнении упражнений с мячом		
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	Научатся: - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра в пионербол).	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Подача мяча. Цели: учить ловить мяч через сетку с подачи		
64	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	Научатся: - технически правильно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра в пионербол).	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.	Как правильно и точно выполнять подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи? Цели: учить ловить мяч с подачи		

				<i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата			
65		Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу.	Научатся: -выполнять упражнение с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра в пионербол).	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Как правильно выполнять стойку волейболиста? Цели: учить двигательным действиям во время игры в волейбол		
66		Обучение упражнениям с мячом в парах.	Научатся: - выполнять игровые упражнения с элементами волейбола. Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Развитие координационных способностей. Цели: учить бросать и ловить мяч в паре различными способами		
67		Обучение упражнениям с мячом в парах.	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации. Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Упражнения с мячом в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом		
68		Совершенствование «стойки	Научатся: - организовывать и проводить	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Развитие ловкости и координации.		

		волейболиста».	подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками (Игра в пионербол).	<i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Цели: закрепить положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу сетки		
69		Обучение упражнениям с мячом в парах.	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку. Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером	<i>Познавательные:</i> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	Как точно выполнять подачу и передачу мяча? Цели: учить нижней прямой подаче, приему и передаче мяча после подачи партнером		
70		Обучение упражнениям с мячом в парах.	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола; - соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Упражнения с элементами волейбола в паре. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом		
71		Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с	Научатся: - технически правильно выполнять подачу и передачу мяча через сетку различными способами	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию;	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык выполнения упражнений с элементами волейбола		

		элементами волейбола		договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	в паре		
72		Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Правила выполнения бросков и ловли волейбольного мяча. Цели: развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом		
73		Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений.	Научатся: - выполнять упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра в пионербол с элементами волейбола).	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Правила и условия проведения игры в волейбол. Целя: учить применять освоенные навыки упражнений с элементами волейбола в игровой деятельности		
74		Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры с мячом; - соблюдать правила взаимодействия с игроками (Игра в пионербол с элементами волейбола).	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Развитие координационных способностей. Целя: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол		
75		Совершенствование упражнений	Научатся: - применять элементы волейбола в	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения	Правила безопасного поведения в		



		с элементами волейбола и применение их в пионерболе	игре в пионербол; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	подвижных и спортивных играх. Цели: закрепить навык двигательных действий, составляющих содержание игры в волейбол		
76		Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическим и палками и упражнения на гимнастической стенке.	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата; - организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Салки с домом»).	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Правила безопасности в упражнениях гимнастики. Цели: учить упражнениям на гимнастической стенке		
77		Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения акробатики; - организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Заморозки»).	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Правила безопасного выполнения упражнений акробатики. Цели: закрепить навык выполнения кувырков вперед и назад, стойки на лопатках, голове, руках у опоры		
78		Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастическом бревне, - контролировать осанку при выполнении упражнений;	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Развитие равновесия. Цели: учить выполнять упражнения на гимнастическом бревне различными способами		

		см (на носках, приставным шагом, выпадами).	- организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Заморозки»).	<i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
79		Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия на гимнастическом бревне; - организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Ноги на весу»).	<i>Познавательные:</i> Ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Развитие равновесия. Цели: закрепить навык упражнений на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях)		
80		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	Научатся: - характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств; - организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Мышеловка»).	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Развитие силовых качеств. Цели: закрепить умение лазать по канату в три приема		
81		Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см.	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия; - соблюдать правила взаимодействия с игроками (Подвижная игра «Мышеловка»).	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и	Развитие равновесия. Цели: закрепить навыки ходьбы по гимнастическому бревну в различных сочетаниях без потери равновесия		

				<p>взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>			
82		Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Охотники и утки»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия;</p> <p>адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию;</p> <p>ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Развитие силы. Цели: учить прыгать через гимнастического козла (с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед)		
83		Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;</li> <li>- удерживать стойку на руках в течение длительного времени;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Вышибаль»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;</p> <p>используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия;</p> <p>адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение;</p> <p>ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;</p> <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Развитие координационных способностей. Цели: закрепить навык перемаха на низкой перекладине из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись		
84		Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки),	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить подвижные игры;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками (Подвижная игра «Вышибаль»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;</p> <p>используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия;</p> <p>адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение;</p> <p>ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	Развитие силы в подтягивании на перекладине. Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений с мячом		

		подтягивания на перекладине (мальчики).		<i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
85		Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения на перекладине; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Метко в цель»).	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Как выполнять серию кувырков вперед? Цели: учить выполнять связку упражнений на перекладине: 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 на ноги		
86		Развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Научатся: - характеризовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности. Цели: учить выполнять упражнения акробатики в связке: «ласточка», упор в широкой стойке ноги врозь, перекатом вперед, лезть, мост, «стойка на лопатках», перекатом вперед, упор присев, встать		
87		Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости; - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью; - организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Развитие гибкости. Цели: учить выполнять комплекс упражнений по профилактике заболеваний дыхательной системы посредством упражнений по		

			«Третий лишний»).	<i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	методике А. Стрельниковой		
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат).	Научатся: - организовывать и проводить занятия физической культурой с профилактической направленностью; - организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Удочка»).	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Развитие гибкости в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять упражнения для коррекции зрения			
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы.	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики для глаз; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия. <i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Цели: учить выполнять комбинацию упражнений акробатики (кувырок вперед, кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°, упор присев, прыжком упор лежа, лечь на живот, «рыбка», «корзинка», встать)			
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики.	Научатся: - выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и	Акробатические элементы. Цели: выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала			

				<p>взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>			
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Невод»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Правила безопасного поведения на спортивной площадке.</p> <p>Цели: закрепить навыки упражнений легкой атлетики на развитие быстроты и координации</p>			
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать способы закалывания организма;</li> <li>- технически-правильно выполнять челночный бег;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Ловушка, поймай ленту»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Как контролировать развитие двигательных качеств?</p> <p>Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время выполнения челночного бега</p>			
93	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах,	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>Низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Цели: развивать двигательные качества, выносливость,</p>			

		потертостях.		<p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>	быстроту в беге на короткие дистанции		
94		Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Игра «Подвижная цель»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Как развивать ловкость и быстроту?</p> <p>Цели: закрепить навык броска малого мяча различными способами</p>		
95		Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метать теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Подвижная игра «Охотники и утки»).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Как совершенствовать метание и ловлю теннисного мяча?</p> <p>Цели: закрепить навык метания теннисного мяча на дальность</p>		
96		Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры (Игра в мини-футбол).</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы и находят способы их решения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию;</p>	<p>Развитие силовых качеств.</p> <p>Цели: закрепить навык метания набивных мячей различными способами</p>		

		положений и различными способами в парах и в кругу.		договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей			
97		Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	Научатся: - технически правильно выполнять двигательные действия легкой атлетики; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра в мини-футбол).	<i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <i>Личностные:</i> ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Организационные приемы прыжков Цели: выполнять легкоатлетические упражнения: прыжки в высоту и в длину с разбега		
98		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Научатся: - равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса; - организовывать и проводить подвижные игры (Игра в мини-футбол).	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Как развивать выносливость при медленном беге? Цели: учить бегу в равномерном темпе в течение 6 минут		
99		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением; - оценивать величину нагрузки по частоте пульса	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <i>Коммуникативные:</i> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить бегу в равномерном темпе и с ускорением		



				<p>ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>			
100		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерно распределять свои силы для завершения бега;</li> <li>- оценивать величину нагрузки по частоте пульса.</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> принимают образ «хорошего ученика» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Как работать над распределением сил на дистанции?</p> <p>Цели: учить бегу в равномерном темпе длительное время</p>		
101		Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать эстафеты и формулировать их правила;</li> <li>- организовывать и проводить «Веселые старты»;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения?</p> <p>Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений</p>		
102		Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называть игры и формулировать их правила;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры в помещении;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками</li> </ul>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	<p>Как использовать полученные навыки в процессе обучения?</p> <p>Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных</p>		

					качеств		
--	--	--	--	--	---------	--	--

### Учебно-методическое обеспечение

#### Литература для учителя:

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы, издательство «Просвещение», 2011г.
2. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений, издательство «Просвещение», 2013г.
3. Поурочные разработки по физкультуре. В.И. Ковалько М. ВАКО 2010 г.

#### Для ученика:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений, издательство «Просвещение», 2013г.

#### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Перечень учебного оборудования для реализации программы по физической культуре во 2 классе.

№	Наименование	Количество
1	Компьютер (ноутбук) учителя	1
2	Нетбук	1
3	Проектор	1
4	Акустическая система (колонки)	1
5	Офисный пакет	1
6	Презентации	5
7	Мультимедийные продукты Видеофрагменты «Элементы акробатики и гимнастики»	1
8	Антивирус	1
9	Магнитная доска	1

#### Интерне ресурсы:

1. Единая коллекция ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
2. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы <http://katalog.iot.ru/>
3. Библиотека материалов для начальной школы <http://www.nachalka.com/biblioteka>
4. Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
5. Детские электронные презентации и клипы <http://viki.rdf.ru/>

#### Учебно-практическое оборудование

- |  |   |
|--|---|
| 1. Бревно гимнастическое напольное                                   | 8. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 2. Аптечка   | 9. Скакалка   |
| 3. Сетка волейбольная  | 10. Мат гимнастический  |
| 4. Перекладина гимнастическая (пристеночная)                         | 11. Гимнастический подкидной мостик   |
| 5. Стенка гимнастическая   | 12. Обруч металлический   |
| 6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)                      | 13. Рулетка измерительная   |
| 7. Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты) | 14. Лыжи (с креплениями и палками)  |

### **Организация учебного процесса.**

Для реализации данной программы необходим следующий инвентарь:

- мячи резиновые большие, средние, малые – по 4 шт.
- скакалки – 2 шт.
- обручи гимнастические – 2 шт.
- мел
- стойки (барьеры) – 2 шт.

### **Литература:**

1. И.М.Коротков. Подвижные игры во дворе М.,Знание, 1987.
2. Сост. И Борде-Кляйн и др. М., Знание,1983.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры М., Провещение, 1986
4. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми дошкольного возраста, М., Просвещение, 1986
5. Сост. Ермолаев Ю.А. Народные подвижные игры. Научно-учебный центр комплексных проблем жизнедеятельности человека. М., 1990.