

Рассмотрено на заседании МО  
учителей начальных классов  
Ф.И.О. рук. Улискова Н.В. подпись  
Приказ №1 от 30.08.2021г



Согласовано  
Методист МБОУ ИСОШ №2  
Ф.И.О. Глазкова Т.П. подпись  
Дата: 30.08.2021г



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №2  
Ф.И.О. Канишева В.И. подпись  
Приказ № 340 от 30.08.2021г



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Иловлинская средняя общеобразовательная школа № 2**

**Рабочая программа учебного курса по Физической культуре  
для учащихся 16 класса  
УМК «ШКОЛА XXI ВЕКА»**

**Учителя начальных классов  
ЧАЩИНОЙ ЕЛЕНЫ СЕРГЕЕВНЫ**

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы МБОУ Иловлинской СОШ №2 и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Программа «Физическая культура» (М. : Вентана-Граф», 2012 г) ;
2. Петрова Т.В., Копылов Н.В., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура» 1-2 класс учебник для общеобразовательных учреждений (М. : Вентана-Граф», 2011 г)

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- ✓ формирование знаний о физической деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- ✓ формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- ✓ расширение двигательного опыта посредством усвоения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- ✓ формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ✓ расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
- ✓ Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

## Практические задачи

### Формирование:

- ✓ Интересы учащихся к занятиям физической культурой осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- ✓ Умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

### Воспитание:

- ✓ Позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- ✓ Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

### Обучение:

- ✓ Первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

### Принципы, лежащие в основе построения программы:

- ✓ Личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- ✓ Культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры.
- ✓ Деятельностно ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.
- ✓ Принцип достаточности и соразмерности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности.
- ✓ Принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана на 99 часов при 3 часовой нагрузке в неделю.

### Общая характеристика программы

Отметки в первом классе не ставятся. Оценка достижений учащихся на уроках физической культуры проводится только словесно. Учитель положительно оценивает любую удачу ученика, если даже она весьма незначительна.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Результаты изучения курса «Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

- ✓ Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- ✓ Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- ✓ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- ✓ Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- ✓ Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- ✓ Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты**

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
- ✓ Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- ✓ Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.
- ✓ Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.
- ✓ Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
- ✓ Владение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты устной и письменной форм.
- ✓ Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- ✓ Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.
- ✓ Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- ✓ Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта сторон и сотрудничества;
- ✓ Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности.(природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- ✓ Владение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- ✓ Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **Предметные результаты:**

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека , о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации

- ✓ Овладение умениями организовать здоровьезберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- ✓ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития.

### Планируемые результаты обучения.

Радел программы.	Ученик научится.	Ученик получит возможность научиться.
<i>Знания о физической культуре</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</li> <li>• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li> <li>• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li> <li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul>
<i>Физическое совершенствование</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> </ul>

	<p>нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</li> <li>• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> </ul> <p>выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</p>
--	--	--

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

- ✓ Роль и значение занятия физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- ✓ Значение правильного режима дня; правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- ✓ Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- ✓ Значение физической нагрузки и способы её регулирования
- ✓ Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениям, профилактику травматизма.

**Уметь:**

- ✓ Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения.
- ✓ Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- ✓ Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультурминуток,
- ✓ Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики.
- ✓ Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах.
- ✓ Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.
- ✓ Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам.
- ✓ Организовывать и соблюдать правильный режим дня

- ✓ Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями.
- ✓ Измерять собственную массу и длину тела.
- ✓ Оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класса**

### ***Учащиеся должны знать:***

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### ***Уметь:***

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками метаниями;
- 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.

## **Содержание курса**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.



Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений. Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

## Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

## Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

## Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

### Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом коленей	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

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

				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
				Для мальчиков			Для девочек		
1	Скорость	Бег 30 м,с	7 8 9 10	7,5 и бол 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 мен 5,4- 5,1- 5,1-	7,6 и бол 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 мен 5,6- 5,3- 5,2-
2	Координация	Челночный бег 3 по 10 м,с	7 8 9 10	11,2- 10,4- 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и мен 9,1- 8,8- 8,6	11,7 11,2- 10,8- 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 9,7- 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места ,см	7 8 9 10	100 и мен 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и бол 165- 175- 185-	85 и мен 90- 110- 120-	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и бол 155- 160- 170-
4	Выносливость	6-минутный бег.м	7 8 9 10	700 750- 800 850	750-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 1150 1200 1250	500 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,см	7 8 9 10	1 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 7,5 7,5 8,5	2 2 2 3	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 11,5 13,0 14,0
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа , кол-во раз (девочки)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 4 5 5	2 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 14 16 18

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты			
		Ко л-во часов	универсальные учебные действия	предметные знания	План
1	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры. Правила поведения в спортивном зале на уроке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка» «смирно», «вольно»; положения рук и ног. Подвижная игра «Салки»	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила поведения в спортивном зале на уроке;</li> <li>- выполнять комплекс утренней гимнастики</li> </ul>	01.09
2	Внеурочная деят-ть. Спортивная прогулка. Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук, ног. Игры: «Совушка», «Запрещенное движение»	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 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><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять команды на построения и перестроения;</li> <li>- выполнять комплекс утренней гимнастики</li> </ul>	04.09
3	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры. Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение положению рук, ног. Игры: «Совушка», «Запрещенное движение»	1			07.09
4 -5	Внеурочная деят-ть. Спортивная прогулка. Подвижные игры, строевые упражнения. Совершенствование	2	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять организующие строевые команды и приемы</li> </ul>	08.09 11.09

	строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: скорость, бег 30 м		<b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		
6	Внеурочная деятельность. Подвижные игры. Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание игры «Класс, смирно! ». Совершенствование основных положений рук и ног.	1	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника	<b>Научатся:</b> - выполнять легкоатлетические Упражнения (бег, прыжки); - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно отталкиваться и приземляться	14.09
7	Внеурочная деятельность Игра «Класс, смирно!». Обучение челночному бегу, прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. .	1			15.09
8	Внеурочная деятельность. Подвижные игры, бег, прыжки. Обучение прыжкам на одной, на двух ногах, наклону вперед из положения сидя. Контроль двигательных качеств: челночный бег 4x9, наклон вперед из положения сидя	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	<b>Научатся:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх на месте; - выполнять наклоны вперед из положения сидя	18.09
9	Внеурочная деятельность. Подвижные игры.	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.	<b>Научатся:</b> - характеризовать	21.09

	Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища		<b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	
10	Внеурочная деят-ть. Спортивная игра «Дедушка и детки». Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут.	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	<b>Научатся:</b> выполнять организующие строевые команды и приемы	22.09
11	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры на свежем воздухе. Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств: бег 6 минут. Игра «Дедушка и детки»	1	<b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		25.09
12	Внеурочная деят-ть. Подвижная игра «Бой петухов» Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	28.09
13	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	29.09

			деятельности		
14	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Белые медведи».	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> 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. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	02.10
15-16	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры. Спортивная прогулка. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Подвижная игра «Белые медведи».	2	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	05.10 06.10
17	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры, строевые упражнения. Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	<b>Научатся:</b> - организовывать и проводить подвижные игры; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	09.10
18	Внеурочная деят-ть. Игры с мячом. Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета», «соревнование». Развитие Координационных качеств посредством игр	1	<b>Познавательные:</b> определяют, где применяются действия с мячом; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	<b>Научатся:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения; - соблюдать правила Поведения и предупреждения Травматизма во время занятий упражнениями	12.10
19	Внеурочная деят-ть. Спортивная прогулка, упражнения с мячом. Правила выполнения упражнений с мячом.	1			13.10

	Обучение передаче мяча, понятиям «эстафета», «соревнование». Развитие Координационных качеств посредством игр				
20-21	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры, строевые упражнения. Совершенствование передачи мяча. Развитие координационных способностей в игровых упражнениях	2	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> 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. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	<b>Научатся:</b> выполнять легкоатлетические Упражнения в метании и броске мяча	16.10 19.10
22-23	Внеурочная деят-ть. Веселые старты. Малая эстафета. Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	2	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника	<b>Научатся:</b> - соблюдать ритм при выполнении упражнений; - выполнять организующие строевые команды и приемы	20.10 23.10
24	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры и эстафеты. Совершенствование передвижения изменением направления («змейкой»). Развитие ловкости в играх и эстафетах	1	<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	<b>Научатся:</b> - выполнять организующие строевые команды; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	26.10 27.10
25	Внеурочная деят-ть. Игры с мячом. Развитие ловкости в играх и эстафетах	1			
26 - 27	Внеурочная деят-ть. Подвижные игры с мячом. Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Развитие Координационных способностей	2	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> допускают возможность существования у людей	<b>Научатся:</b> выполнять легкоатлетические Упражнения в метании и броске мяча	30.10 09.11

			различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
28	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	<b>Научатся:</b> правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях	10.11
29-30	Развитие координационных способностей в эстафетах	2	<b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника		13.11 16.11
31-32	Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости.	2	<b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности	<b>Научатся:</b> творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата	17.11 20.11
33-34	Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		- организовывать и проводить подвижные игры в помещении; - соблюдать правила взаимодействия с игроками
35	Совершенствование разученных ранее упражнений.	1	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения для развития ловкости и координации	27.11
36	Совершенствование разученных ранее упражнений. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.	1			30.11
37	Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча.	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей,	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития	01.12
38	Обучение хватам и передачам	1			04.12



	большого баскетбольного мяча. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки. Развитие ловкости, скоростных качеств		товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> 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. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	основных физических качеств	
39-40	Обучение прыжкам через скакалку, элементам ведения баскетбольного мяча	2	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы. <b>Регулятивные:</b> используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	<b>Научатся:</b> - выполнять прыжки со скакалкой; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; - делать передачи большим баскетбольным мячом	07.12 08.12
41	Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. Разучивание игры «Попрыгунчики-воробышки»	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	<b>Научатся:</b> - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры	11.12
42	Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. Игра «Попрыгунчики-воробышки».	1	<b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата		14.12
43-44	Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку.	2	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника	<b>Научатся:</b> выполнять упражнения для развития ловкости и координации	15.12 18.12
45	Обучение ловле баскетбольного мяча.	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения	<b>Научатся:</b> - выполнять легкоатлетические	21.12

46	Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.	1	действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> 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. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	упражнения; - ловить баскетбольный мяч с правильной постановкой рук	22.12
47	Обучение перекатам назад, набор.	1	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	<b>Научатся:</b> - выполнять перекаты, Упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; - организовывать и проводить подвижные игры	25.12
48	Разучивание игры «Дудочка». Обучение перекатам назад, набор	1	<b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника		11.01
49-50	Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку».	2	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль	<b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять кувырки вперед; - соблюдать правила Взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры	12.01 15.01
51	Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью.	1	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию;	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения (прыжки); - технике движения рук и ног в прыжках; - толкаться в прыжках пальцами ног и приземляться, смягчая прыжок	18.01
52	Обучение прыжкам со скамейки, кувырку вперед, лазанью. Разучивание игры «Перемена мест».	1	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника		19.01
53	Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты.	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения	<b>Научатся:</b> - выполнять упражнения на гимнастической	22.01

			действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> 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. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	стенке; - выполнять акробатические элементы (кувырки); - соблюдать правила поведения во время занятий	25.01
54	Обучение лазанью по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед.	1			
55-56	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей	2	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	<b>Научатся:</b> - выполнять акробатические элементы; - выполнять упражнения на гимнастической стенке	26.01 29.01
57 - 58	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	2	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	<b>Научатся:</b> метать мяч в цель с правильной руки	01.02 02.02
59	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучивание игры «Салки с мячом». Совершенствование техники ходьбы и бега	1	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника	<b>Научатся:</b> - грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	05.02 08.02
60	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Совершенствование техники ходьбы и бега.	1			
61	Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.	<b>Научатся:</b> - распределять свои силы во	09.02

	Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»		<b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.	время продолжительного бега; - точно бросать и ловить мяч;	
62	Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».	1	<b>Коммуникативные:</b> 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. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	- выполнять упражнение по профилактике нарушения осанки	12.02
63	Обучение броску теннисного мяча из-за головы.	1	<b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.	<b>Научатся:</b> - распределять свои силы во время медленного разминочного бега;	22.02
64	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге	1	<b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника	- точно бросать и ловить мяч из-за головы	24.02
65-66	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге	2	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата	<b>Научатся:</b> - грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	26.02 01.03
67	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты.	1	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	<b>Научатся :</b> метать мяч в цель с правильной постановкой руки	02.03
68-69	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание	2	<b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника		05.03 09.03

	игры «День и ночь».				
70	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Разучивание игры «Охотники и утки.	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 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><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p><b>Научатся:</b> организовывать и проводить подвижные игры</p>	12.03
71	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Разучивание игры «Охотники и утки.	1			15.03
72-73	Разучивание игровых действий. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег, гибкость)	2			16.03 19.03
74 - 75	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание.	2	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p><b>Научатся:</b> - технически правильно выполнять прыжок с места; - выполнять прямой хват при подтягивании</p>	29.03 30.03
76-77	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.	2	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p><b>Научатся:</b> выполнять акробатические упражнения (наклоны вперед)</p>	02.04 05.04

78	Контроль за развитием двигательных качеств.	1	<p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещаться назад и вперед;</li> <li>- выполнять наклоны вперед для развития гибкости</li> </ul>	06.04
79	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи».	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p><b>Научатся:</b></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>	09.04
80	Совершенствование игр «День и ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».	1			12.04
81-83	Разучивание игровых действий. Развитие гибкости, ловкости.	3	<p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещаться назад и вперед;</li> <li>- выполнять наклоны вперед для развития гибкости</li> </ul>	13.04 16.04 19.04
84-85	Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку,	2	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять прыжок через скакалку;</li> <li>- выполнять ведение баскетбольного мяча</li> </ul>	20.04 23.04

	ведение баскетбольного мяча.		соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
86	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжки через скакалку, ведение баскетбольного мяча.	1			26.04
87	Ловля баскетбольного мяча.	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач. <b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> 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. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата	<b>Научатся:</b> - выполнять легкоатлетические упражнения; - ловить баскетбольный мяч с правильной постановкой рук	27.04
88	Ловля баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча.	1			30.04
89-90	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. Подвижные игры.	2	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. <b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника	<b>Научатся:</b> выполнять акробатические упражнения (наклоны вперед)	04.05
					07.05

91	Контроль за развитием двигательных качеств.	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> 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><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением;</li> <li>- оценивать величину нагрузки по частоте пульса</li> </ul>	10.05
92	Контроль за развитием двигательных качеств: шестиминутный бег.	1	<p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега;</li> <li>- оценивать величину Нагрузки по частоте пульса</li> </ul>	11.05
93	Совершенствование игр «День и ночь», «Охотник и зайцы».	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p>	<p><b>Научатся:</b></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>	14.05
94	Совершенствование игр «Охотники и утки», «Поймай мышку».	1	<p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на самоанализ и</p>		17.05



			самоконтроль результата; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата		
95	Контроль за развитием двигательных качеств.	1	<p><b>Познавательные:</b> ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Личностные:</b> принимают образ «хороший ученик» и раскрывают внутреннюю позицию школьника</p>	<p>Научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега;</li> <li>- оценивать величину Нагрузки по частоте пульса</li> </ul>	18.05
96 - 97	Подвижные игры. Эстафеты.	2	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.</p> <p><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p> <p><b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять организующие строевые команды;</li> <li>- организовывать и проводить подвижные игры в помещении;</li> <li>- соблюдать правила взаимодействия с игроками</li> </ul>	21.05 24.05
98- 99	Резервные уроки	2			25.05