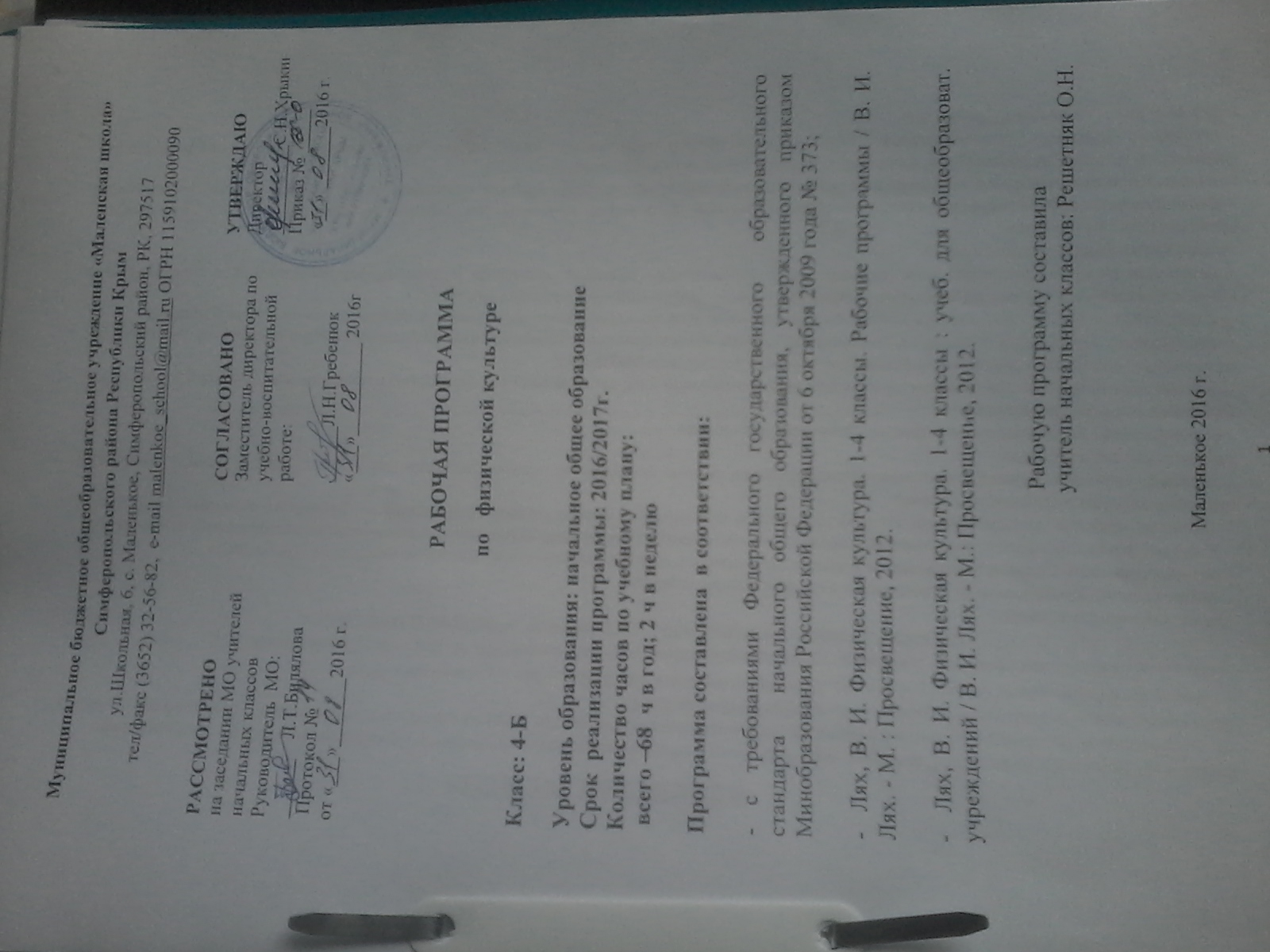
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Рабочая программа по физической культуре для 4- Б класса общеобразовательного учебного учреждения разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобразования Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373;

- Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

- Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОсвоеНИЯ учебного предмета**

**Личностные результаты**

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из сорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающий;

- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

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

В **базовую** часть входят:

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных со­ревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физиче­скими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естест­венных водоемах.

**Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Оказание доврачебной по­мощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!»; «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и ше­ренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (напят­ках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежана спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:*передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической ска­мейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя но­гами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гим­настическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и со­скок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади со­гнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со схо­дом «вперед ноги».

***Легкая атлетика.***

*Бег:*с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным поло­жением рук.

*Прыжки:*на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:*большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. *Метание:*малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.*

***Подвижные игры.***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по мес­там», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрел­ки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:*удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и ка­тящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (по­лоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой пред­метов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:*ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Выстрелв небо», «Брось и поймай», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам (Мини-баскетбол)

*Волейбол:*прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя рукам вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: Не давай меча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** по базовым видам и внутри разделов.

***На материале гимнастики с основами акробатики.***

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубо­ких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высо­кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование ма­лыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметри­ческими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; пере­движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сиг­налу.

*Формирование осанки:*ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощу­щений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, поло­жений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие саповых способностей:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), ком­плексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличи­вающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжи­мание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворота­ми вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастиче­ский мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на од­ной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоро­стью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в макси­мальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, череду­ющийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интерва­лом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:*повторное выполнение многоскоков; повторное преодоле­ние препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (I кг) в максимальном темпе, но кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и при­седе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

В 3 классе оценка ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие. Которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

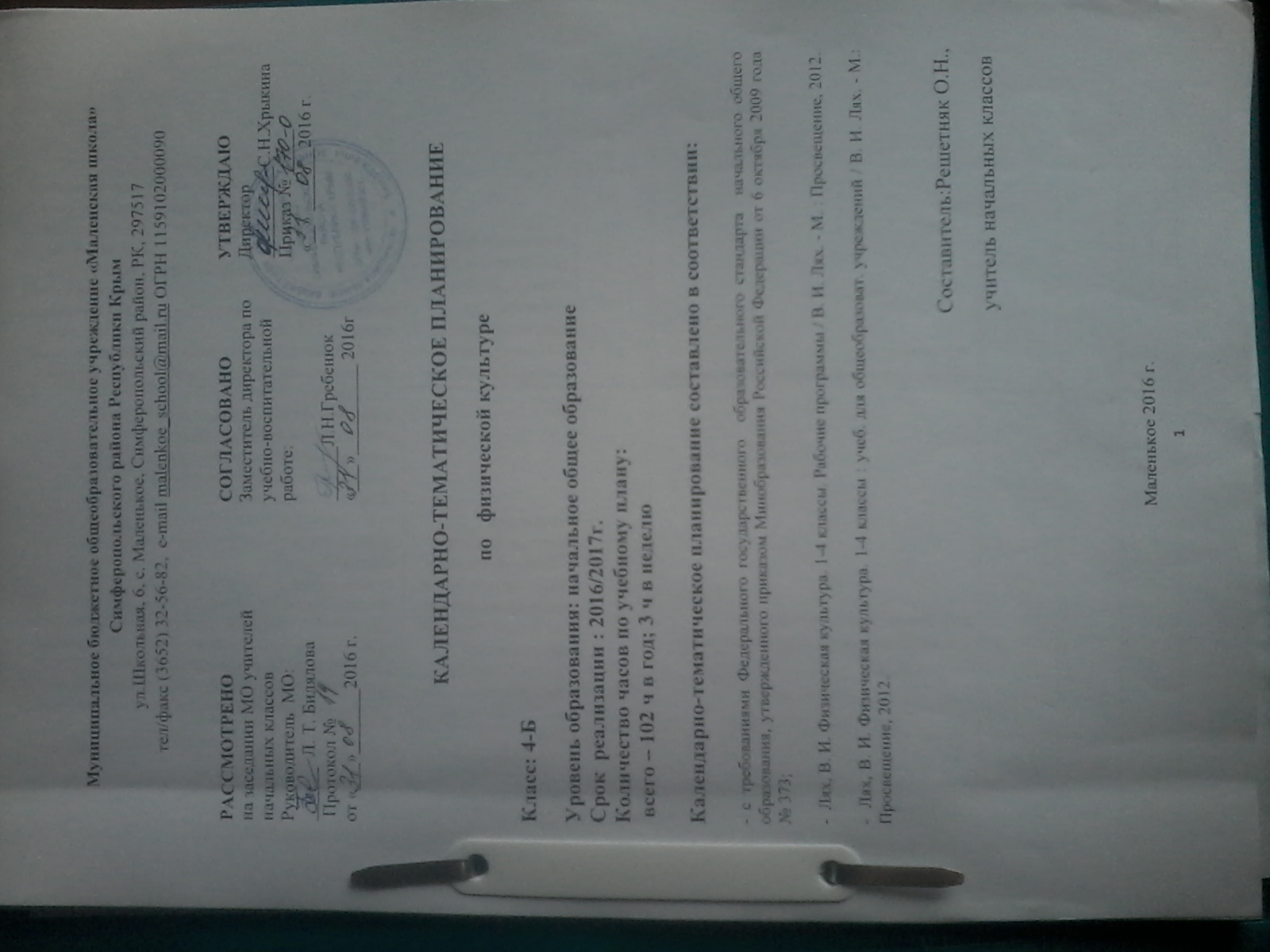
В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольное упражнение | девочки | | | мальчики | | | |
| **«5»**  высок. | **«4»**  средн. | **«3»**  низк. | **«5»**  высок. | **«4»**  средн. | | **«3»**  низк. |
| 4кл. | Бег 30м | **5,4** | 6,2 | 6,8 | **5.2** | 6,0 | | 6,6 |
| 4кл. | Бег 1000м | **5,00** | 5,40 | 6,30 | **4,30** | 5,00 | | 5,30 |
| 4кл. | Прыжок в длину с места | **160** | 140 | 120 | **170** | 150 | | 130 |
| 4кл. | Челночный бег 3х10м | **9,1** | 10,0 | 10,4 | **8,6** | 9,5 | | 10,0 |
| 4кл. | Прыжок в длину с разбега | **320** | 280 | 240 | **340** | 300 | | 280 |
| 4кл. | Прыжок в высоту | **100** | 90 | 70 | **105** | 95 | | 75 |
| 4кл. | Метание мяча | **20** | 16 | 12 | **26** | 22 | | 18 |
| 4кл. | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | **18** | 15 | 12 |  |  | |  |
| 4кл. | Подтягивание в висе, раз (мальчики) |  |  |  | **6** | 4 | | 3 |
| 4кл. | Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | **Коснуться лбом колен** | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | **Коснуться лбом колен** | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | | |

Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Название темы |
| 1. | Легкая атлетика | 10 |
| 2. | Подвижные игры | 9 |
| 3. | Подвижные игры | 6 |
| 4. | Гимнастика | 18 |
| 5. | Кроссовая подготовка | 21 |
| 6.  7.  8. | Подвижные игры  Подвижные игры  Подвижные игры | 9  9  6 |
| 9. | Легкая атлетика | 11 |
| 10. | Подвижные игры | 1 |
| 11. | Резервный урок | 2 |
|  | Итого | 102 |

****

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Раздел программы, тема, содержание** | **Кол - во часов** | **Планируемые результаты** | | |
| **план** | **факту** | **Предметные** | **УУД** | **Личностные** |
| 1 |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.*** | **10 часов**  1 | Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *контроль и са-моконтроль* – использовать ус-тановленные правила в контроле способа решений; *оценка* – выделять и формулировать усвоенный материал.  **Познавательные*:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. | **Самоопределе*н*ие*:*** осознание ответственности человека за общее благополучие |
| 2 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.*** | 1 | Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!" Подтягиваться прямым хватом рук. | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать задачу.  **Познавательные*:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач.  **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество. | **Смыслообразование:**мотивация учебной деятельности; ***самоопределение:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности |
| 3 |  |  | ***ТБ. ОРУ. 30 м - контроль.*** | 1 | Научатся правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. | **Регулятивные*:*** *контроль и самоконтроль* **–** соотноситьспособ действия и его результат с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничест-ва* – определять цели и функции участников, способы взаимоде-йствия; задавать вопросы, необ-ходимые для организации собственной деятельности и сотру-дничества с партнером. | **Смыслообразование:** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельно-сти; ***нравствен-но-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов |
| 4 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега.*** | 1 | Научиться правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега. | **Регулятивные:***планирование* **–** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. | **Самоопределение:** начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире. |
| 5 |  |  | ***ТБ. ОРУ.Подтягивание - контроль.*** | 1 | Научиться правильно выполнять подтяги-вание хватом сверху. | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* **–** соотноситьспособ действия и его результат с заданным эталоном.  **Познавательные*:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничест-ва* – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; договариваться о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Смыслообразование*:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравствен-но-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов |
| 6 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега - контроль***. | 1 | Научится отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление. | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Регулятивные:**вносить необхо-димые коррективы в действие пос-ле его завершения на основе его оценки и учета характера сделан-ных ошибок.  **Коммуникативные:** договарива-ться и приходить к общему реше-нию в совместной деятельности. | ***Личностные:*** проявлять дисци-плинированно-сть трудолюбие и упорство в дости-жении поставлен-ных целей; уметь управлять эмоци-ями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 7. |  |  | ***ТБ. ОРУ.Метание мяча на дальность.*** | 1 | Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха. | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать позна-вательные цели.  **Регулятивные:** вносить необхо-димые коррективы в действие пос-ле его завершения на основе его оценки и учета характера сделан-ных ошибок.  **Коммуникативные:** договарива-ться и приходить к общему реше-нию в совместной деятельности. | **Личностные:** понимать значе-ние знаний для человека и при-нимать его, рас-крывать внут-реннюю позицию школьника. |
| 8 |  |  | ***ТБ. ОРУ. 6-ый бег - контроль.*** | 1 | Научиться распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | **Познавательные:** ориентировать в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** адекватно воспри-нимать оценку учителя.  **Коммуникативные:** формулиро-вать собственное мнение и пози-цию. | **Личностные:** понимать значе-ние знаний для человека и при-нимать его; раск-рывать внутрен-нюю позицию школьника. |
| 9. |  |  | ***ТБ. ОРУ.Метание мяча на дальность - контроль.*** | 1 | Научиться правильно выполнять легкоат-летическое упраж-нение и добиваться нужного результата. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действ. | **Личностные*:*** проявлять дис-циплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| 10 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Челночный бег 3х10м - контроль.*** | 1 | Научить выполнять легкоатлетические упражнения; техни-чески правильно дер-жать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. | **Познавательные: *о***риентировать в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** принимать инст-рукцию педагога и следовать ей.  **Коммуникативные:** договарива-ться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:**проявлять положительные качества личности и управ-лять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 11 |  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**  ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.*** | **9 часов**  1 | Научиться грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждать травматизм во время занятий. | **Познавательные:** ориентирова-ться в разнообразии способов ре-шения задач.  **Регулятивные*:*** адекватно восп-ринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей.  **Коммуникативные:** формировать собственное мнение и позицию. | **Личностные:** проявлять дисци-плинированно-стьтрудолюбие и упорство в дос-тижении целей, уметь управлять эмоциями при общении со свер-стниками и взрослыми. |
| 12 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижная игра "Перестрелка".*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять упраж-нения по образцу учителя и показу лучших учеников;  - соблюдать правила поведения и предуп-реждения травма-тизма во время занятий с мячами. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные**: принимать и сох-ранять учебную задачу при выпол-нении упражнений и участии в иг-ре.  **Коммуникативные**: ориентиро-ваться на позицию партнеров об-щении и взаимодействии. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 13 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижная игра"Гонка мячей по кругу"*** | 1 | **Научатся:**  - выполнять действие по эталону учителя. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего дейст-вия. | **Личностные:** проявлять дисци-плинированно- сть, трудолюбие и упорство в достижении постав-ленных целей. |
| 14 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижная игра* "Мяч ловцу".** | 1 | **Научатся:**  - выполнять упраж-нения с мячом, коор-динируя свои дейс-твия. | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимают и сох-раняют учебную задачу при выпо-лнении упражнений и участии в игре.  **Коммуникативные:** договарива-ются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, ориентируясь на позицию партне-ра в общении и взаимодействии. | **Личностные:** проявлять дисци-плинированно-сть, трудолюбие и упорство в достижении постав-ленных целей. |
| 15 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижная игра "Подвижная цель"*** | 1 | **Научатся:**  - технически прави-льно выполнять ве-дение мяча. | **Познавательные**: использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее ре-ализации.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своих дейст-вий. | **Личностные:** проявлять дис-циплинированность, трудолюбие и упорство в дос-тижении целей. |
| 16 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижная игра "Овладей мячом".*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодейст-вовать на площадке. | **Познавательные:** ориентирова-ться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** догова-риваться о распределении функ-ций и ролей в совместной деятель-ности. | **Личностные**: оказывать беско-рыстную помо-щь своим свер-стникам, уметь находить с ними общий язык и об-щие интересы. |
| 17. |  |  | ***ТБ. ОРУ.Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Пионербол".*** | 1 | **Научатся:**  - технически прави-льно выполнять бро-ски мяча через сетку;  - организовывать и проводить подвиж-ные игры. | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать и сох-ранять учебную задачу при выпол-нении упражнений и участии в иг-ре; принимать инструкцию педа-гога и четко следовать ей.  **Коммуникативные:** договари-ваться и приходить к общему ре-шению в совместной деятель-ности. | **Личностные:** проявлять дис-циплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 18 |  |  | ***ТБ. ОРУ.Развитие координационных способностей. Подвижная игра "Пионербол".*** | 1 | **Научатся:**  - технически прави-льно выполнять бро-ски мяча через сетку;  - организовывать и проводить подвиж-ные игры. | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать и сох-ранять учебную задачу при выпол-нении упражнений и участии в иг-ре; принимать инструкцию педа-гога и четко следовать ей.  **Коммуникативные:** договари-ваться и приходить к общему ре-шению в совместной деятельно-сти. | **Личностные:** проявлять дис-циплинированно-сть, трудолюбие и упорство в дос-тижении целей. |
| 19 |  |  | ***ТБ. ОРУ.Упражнения с набивными мячами.Эстафеты.***  ***Подвижная игра «Быстро и очно»,"Пионербол".*** | 1 | **Научатся:**  - технически прави-льно выполнять бро-ски мяча через сетку;  - организовывать и проводить подвиж-ные игры. | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать и сох-ранять учебную задачу при выпол-нении упражнений и участии в иг-ре.  **Коммуникативные:** договари-ваться и приходить к общему ре-шению в совместной деятельно-сти. | **Личностные:** проявлять дис-циплинированно-сть, трудолюбие и упорство в дос-тижении целей. |
| 20 |  |  | **Подвижные игры**  ***ТБ. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.***  ***П.И. с ведением мяча*** | **6 часов**  1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодейст-вовать на площадке. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействии. | **Личностные**: оказывать беско-рыстную помощь своим сверстни-кам, уметь находить с ними общий язык и об-щие интересы. |
| 21 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Упражнения с набивными мячами.***  ***П.И. «Борьба за мяч»*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодейст-вовать на площадке.  - работать в группе  - вести подсчет пуль-са, определять наг-рузку. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействии. | **Личностные**: оказывать бес-корыстную по-мощь своим свер-стникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 22 |  |  | ***ТБ. ОРУ.Эстафеты.***  ***Подвижная игра "Мини-баскетбол", «Прыжки на скакалке»*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодейст-вовать на площадке.  - работать в группе  - вести подсчет пуль-са, определять наг-рузку. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействии. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 23 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Эстафеты.***  ***Подвижная игра "Мини-баскетбол",***  ***«Прыжки на скакалке»*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодейст-вовать на площадке.  - работать в группе  - вести подсчет пульса, определять нагрузку. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействии. | **Личностные**: оказывать бес-корыстную по-мощь своим свер-стникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 24 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Эстафеты.***  ***Подвижная игра "Мини-баскетбол", упражнения на гибкость*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодейст-вовать на площадке.  - работать в группе  - вести подсчет пу-льса, определять нагрузку. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействии. | **Личностные**: оказывать беско-рыстную помо-щь своим сверс-тникам, уметь на-ходить с ними общий язык и общие интересы. |
| 25 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижная игра "Мини-баскетбол".Упражнения на гибкость*** | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодейст-вовать на площадке.  - работать в группе  - вести подсчет пуль-са, определять наг-рузку. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентирова-ться на позицию партнера в обще-нии и взаимодействии. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 26 |  |  | **ГИМНАСТИКА.**  ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков гимнастики.Строевые упражнения.ОРУ с гимнастическими палками.Развитие силовых способностей*** | **18 часов.**  1 | **Научатся:**  - Определять ситуа-ции, требующие при-менения правил пре-дупреждения травма-тизма  - различать и выпол-нять строевые коман-ды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!». | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать позна-вательные цели.  **Регулятивные:** постановка учеб-ной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что еще не известно.  **Коммуникативные:** планировать учебное сотрудничество с учите-лем и сверстниками – определять цели, функции участников, спосо-бы взаимодействия. | **Личностные:** установить связь между резуль-татом учения и тем, что побуж-дает деятель-ность. |
| 27 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Акробатика.Построения,перестроения.ОРУ в движении.Кувырок вперед,стойка на лопатках.*** | 1 | - **Научатся** соблюдать правила техники безопасности при вы-полнении акробатических упражнений  - **Научатся** описы-вать технику разучи-ваемых акробати-ческих упражнений  - **Научатся** технике акробатических уп-ражнений и акроба-тических комби-наций | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать и сох-ранять учебную задачу при выпол-нении упражнений и участии в иг-ре.  **Коммуникативные:** договари-ваться и приходить к общему ре-шению в совместной деятельно-сти. | **Личностные:** проявлять дис-циплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 28 |  |  | ***ТБ. ОРУ. На месте кувырок вперед,стойка на лопатках.Упражнение мост.Эстафеты.*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универса-льные умения по вза-имодействию в парах и группах при разу-чивании и выполне-нии упражнений  - соблюдать правила техники безопас-ности при выполне-нии упражнений | **Познавательные:** ориентирова-ться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействии. | **Личностные**: оказывать беско-рыстную помощь своим сверстни-кам, уметь нахо-дить с ними об-щий язык и об-щие интересы. |
| 29 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Со скакалкой .Прыжки на скакалке. Контроль. Сочетание кувырков и стойки на лопатках, «мост»*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универ-сальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выпо-лнении упражнений  - соблюдать правила техники безопас-  ности при выпол-нении упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать и сох-ранять учебную задачу при выпол-нении упражнений и участии в иг-ре.  **Коммуникативные:** договарива-ться и приходить к общему ре-шению в совместной деятельно-сти. | **Личностные:** проявлять дис-циплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 30 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Акробатические упражнения –контроль.Скоростно-силовая подготовка.П.И.*** | 1 | **Научатся:**  - Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений  - выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействии. | **Личностные**: оказывать беско-рыстную помощь своим сверстни-кам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 31 |  |  | ***ТБ. ОРУ.Эстафеты.Упражнения в висе и упорах.Упражнения на гибкость .П.И.*** | 1 | **Научатся:**  - Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности  - соблюдать правила техники безопасности | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать и сох-ранять учебную задачу при выпол-нении упражнений и участии в иг-ре.  **Коммуникативные:** договарива-ться и приходить к общему ре-шению в совместной деятельно-сти. | **Личностные:** проявлять дисци-плинированностьтрудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 32 |  |  | ***ТБ. ОРУ.Эстафеты.Упражнение в висах и упорах.Силовая подготовка .П.И..*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универса-льные умения при выполнении органи-зующих упражнений  - описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах | **Познавательные:** ориентирова-ться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 33 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Упражнения в висах и упорах - контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - Соблюдать правила техники безопасно-сти при выполнении упражнений  - Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упраж-нений | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать инст-рукцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  **Коммуникативные:** ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. | **Личностные:** проявлять дисци-плинированно-стьтрудолюбие и упорство в дос-тижении целей. |
| 34 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Упражнения на координацию.Эстафеты.Упражнения в равновесии.Развитие скоростно-силовых качеств*** | 1 | **Научатся:**  - Соблюдать правила техники безопас-  ности при выполне-нии упражнений  - выявлять и характе-ризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы; ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 35 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Упражнения на координацию.Эстафеты.Упражнения в равновесии.Развитие скоростно-силовых качеств*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать униве-рсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выпо-лнении гимнасти-ческих упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать инст-рукцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  **Коммуникативные:** договарива-ться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:** проявлять дисци-плинированно-стьтрудолюбие и упорство в дости-жении целей. |
| 36 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Упражнения в равновесии - контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универ-сальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выпо-лнении гимнасти-ческих упражнений | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы; ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать беско-рыстную помощь своим сверстни-кам, уметь нахо-дить с ними об-щий язык и об-щие интересы. |
| 37 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами.Перелазание через конец.Упражнения на шведской стенке.П.И.*** | 1 | **Научатся:**  - осваивать универ-сальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выпо-лнении гимнасти-ческих упражнений | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать инст-рукцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  **Коммуникативные:** ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. | **Личностные:** проявлять дисци-плинированно-стьтрудолюбие и упорство в дости-жении целей. |
| 38 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке различными способами.Перелазание через конец.СКоростно-силовая подотовка .П.И.*** | 1 | **Научатся:**  - Соблюдать технику безопасности при вы-полнении гимнасти-ческих упражнений  - осваивать технику гимнастических уп-ражнений приклад-ной направленности | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы; ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать беско-рыстную помощь своим сверстни-кам, уметь нахо-дить с ними об-щий язык и об-щие интересы. |
| 39 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Лазание и перелезание - контроль***.Лазание по наклонной скамейке различными способами.П.И. | 1 | **Научатся:**  - выявлять характер-ные ошибки при вы-полнении гимнасти-ческих упражнений, прикладной направ-ленности.  - проявлять качества силы и координации | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать инст-рукцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  **Коммуникативные:** ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 40 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке,бревне,скамейке,гимнастических матах,коне.*** | 1 | **Научатся:**  - выявлять характер-ные ошибки при вы-полнении гимнасти-ческих упражнений, прикладной направ-ленности  - проявлять качества силы и координации при выполнении уп-ражнений приклад-ной направленности | **Познавательные:** ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать бес-корыстную по-мощь своим свер-стникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 41 |  |  | ***ТБ. ОРУ.*** ***Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке,бревне,скамейке*** | 1 | **Научатся:**  - выявлять характер-ные ошибки при вы-полнении гимнасти-ческих упражнений, прикладной направ-ленности  - проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности | **Познавательные:** ориентирова-ться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 42 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке,бревне,скамейке*** | 1 | **Научатся:**  - выявлять характер-ные ошибки при вы-полнении гимнасти-ческих упражнений, прикладной направ-ленности.  - проявлять качества силы и координации при выполнении уп-ражнений приклад-ной направленности | **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции; использовать установленные правила в контроле способа реше-ния.  **Коммуникативные:** договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 43 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов.П.И.*** | 1 | **Научатся:**  - выявлять характер-ные ошибки при вы-полнении гимнасти-ческих упражнений, прикладной направ-ленности  - проявлять качества силы и координации при выполнении уп-ражнений приклад-ной направленности | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать инст-рукцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  **Коммуникативные:** договарива-ться и приходить к общему реше-нию в совместной деятельности; ориентироваться на позицию парт-нера в общении и взаимодействии. | **Личностные:** проявлять дисци-плинированно-сть, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 44 |  |  | **КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.**  ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков кроссовой подготовки.*** | **21 час**.  1 | **Научатся:**   * выполнять легко-атлетиче­ские упраж-не­ния - медленный бег до 1000 м;   выполнять метание тен­нисного мяча с правильной поста-новкой рук и ног | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходи-мые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают воп-росы; контролируют действия пар-тнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:**  проявляют дис-циплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей |
| 45 |  |  | ***ТБ. ОРУ.*** Медленный бег до 1000 м. Ме­тание теннисно­го мяча в цель и на дальность. | 1 | **Научатся:**   * выполнять легко-атлетиче­ские упраж-не­ния - медленный бег до 1000 м;   выполнять метание тен­нисного мяча с правильной постановкой рук и ног | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют позна-вательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:**  Проявлять дисциплинированность, трудолю-бие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 46 |  |  | ***ТБ. ОРУ.*** Медленный бег до 1000 м. Ме­тание теннисно­го мяча в цель и на дальность. | 1 | **Научатся:**   * выполнять легко-атлетиче­ские упраж-не­ния - медленный бег до 1000 м;   выполнять метание тен­нисного мяча с правильной поста-новкой рук и ног | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необхо-димые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают воп-росы; контролируют действия пар-тнера. | **Личностные:**  проявляют дис-циплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей |
| 47 |  |  | ***ТБ. ОРУ.*** Медленный бег до 1000 м. Ме­тание теннисно­го мяча в цель и на дальность. |  | **Научатся:**   * выполнять легко-атлетиче­ские упра-жне­ния - медленный бег до 1000 м;   выполнять метание тен­нисного мяча с правильной поста-новкой рук и ног | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необхо-димые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:**  проявляют дис-циплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей |
| 48 |  |  | ***ТБ. ОРУ*** . Медленный бег до 1000 м. Ме­тание теннисно­го мяча в цель и на дальность. | 1 | **Научатся:**   * выполнять легко-атлетиче­ские упра-жне­ния - медленный бег до 1000 м;   выполнять метание тен­нисного мяча с правильной поста-новкой рук и ног | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходи-мые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают воп-росы; контролируют действия пар-тнера. | **Личностные:**  проявляют дис-циплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей |
| 49 |  |  | ***ТБ. ОРУ.*** Медленный бег до 1000 м. Ме­тание теннисно­го мяча в цель и на дальность. | 1 | **Научатся:**   * выполнять легко-атлетиче­ские упра-жне­ния - медленный бег до 1000 м;   выполнять метание тен­нисного мяча с правильной поста-новкой рук и ног | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходи-мые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные*** контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:**  проявляют дис-циплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей |
| 50 |  |  | ***ТБ. ОРУ.*** Медленный бег до 1000 м. Ме­тание теннисно­го мяча в цель и на дальность. | 1 | **Научатся:**   * выполнять легко-атлетиче­ские упра-жне­ния - медленный бег до 1000 м;   выполнять метание тен­нисного мяча с правильной постано-вкой рук и ног | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходи-мые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают воп-росы; контролируют действия пар-тнера. | **Личностные:**  проявляют дис-циплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей |
| 51 |  |  | ***ТБ. ОРУ.*** Медленный бег до 1000 м. Ме­тание теннисно­го мяча в цель и на дальность. | 1 | **Научатся:**   * выполнять легко-атлетиче­ские упра-жне­ния - медленный бег до 1000 м;   выполнять метание тен­нисного мяча с правильной поста-новкой рук и ног | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули­руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходи-мые коррективы в дей­ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают воп-росы; контролируют действия пар-тнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:**  проявляют дисциплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей |
| 52 |  |  | ***ТБ. ОРУ.*** Контроль за развитием двигательных качеств: бег на **1000** м. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научатся:**  - равномерно распределять свои силы для  Завершения длительного бега;  - оценивать ве-личину нагрузки по частоте пульса | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:**  проявляют дисциплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 53 |  |  | ***ТБ. ОРУ***. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научаться:**  - равномерно расп-ределять свои силы в кроссовом забеге;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействию. | **Личностные:**  проявляют дисциплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 54 |  |  | ***ТБ. ОРУ***. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научаться:**  - равномерно распре-делять свои силы в кроссовом забеге;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействию. | **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 55 |  |  | ***ТБ. ОРУ***. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научаться:**  - равномерно распре-делять свои силы в кроссовом забеге;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** Договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 56 |  |  | ***ТБ. ОРУ***. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научаться:**  - равномерно распре-делять свои силы в кроссовом забеге;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса. | **Познавательные:** ориентирова-ться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействию. | **Личностные:** проявлять дисци-плинированно-сть, трудолюбие и упорство в достижении поста-вленных целей. |
| 57 |  |  | ***ТБ. ОРУ***. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научаться:**  - равномерно распре-делять свои силы в кроссовом забеге;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** Договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 58 |  |  | ***ТБ. ОРУ***. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научаться:**  - равномерно распре-делять свои силы в кроссовом забеге;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействию. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 59 |  |  | ***ТБ. ОРУ***. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научаться:**  - равномерно распре-делять свои силы в кроссовом забеге;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:**, использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:**. Договари-ваться о распределении функций и ролей в совместной деятельно-сти. | **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 60 |  |  | ***ТБ. ОРУ***. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научаться:**  - равномерно распре-делять свои силы в кроссовом забеге;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействию. | **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудо­любие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 61 |  |  | ***ТБ. ОРУ***. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научаться:**  - равномерно распре-делять свои силы в кроссовом забеге;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса. | **Познавательные:** ориентирова-ться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействию. | **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 62 |  |  | ***ТБ. ОРУ***. Игра в пионер­бол. | 1 | **Научаться:**  - равномерно распре-делять свои силы в кроссовом забеге;  - оценивать ве­личину нагруз­ки по частоте пульса. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориентиро-ваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействию. | **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 63 |  |  | ***ТБ. ОРУ.*** Контроль за раз­витием двигате­льных качеств: прыжок в длину с прямого раз­бега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номе­ров». | 1 | **Научатся:**  - технически прави-льно выполнять пры-жок с разбега;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | ***Познавательные:*** ставят и форму-лируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** ис­пользуют установленные правила в контроле способ решения.  ***Коммуникативные:*** договарива-ются о рас­пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудо­лю-бие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 64 |  |  | ***ТБ. ОРУ.*** Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. | 1 | **Научатся:**  - правильно переда-вать эстафету в различных ситуациях. | **Познавательные:** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные**: используют установленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договарива-ются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные:** оказывают бескорыстную помощь своим  сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об­щие интересы. |
| 65 |  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**  ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.*** | **9 часов.**  1 | **Научатся:**  - выполнять упраж-нения по образцу учителя и показу лучших учеников;  - соблюдать правила поведения и преду-преждения трав-матизма во время занятий с мячами. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные**: принимать инст-рукцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  **Коммуникативные**: договари-ваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 66 |  |  | ***ТБ.*** ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра "У медведя во бору». | 1 | **Научатся:**  **-** организовывать и проводить подвиж-ные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** оценивать прави-льность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего дейст-вия. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 67 |  |  | ***ТБ.*** ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра "У медведя во бору». | 1 | **Научатся:**  **-** организовывать и проводить подвиж-ные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с иг-роками. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего дейст-вия. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 68 |  |  | ***ТБ.*** ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Салки». | 1 | **Научатся:**  **-** организовывать и проводить подвиж-ные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действ. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 69 |  |  | ***ТБ.*** ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | **Научатся:**  **-** организовывать и проводить подвиж-ные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** оценивать прави-льность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действ. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 70 |  |  | ***ТБ.*** ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Третий - лишний». | 1 | **Научатся:**  **-** организовывать и проводить подвиж-ные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** оценивать прави-льность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действ. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 71 |  |  | ***ТБ.*** ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Третий – лишний». | 1 | **Научатся:**  **-** организовывать и проводить подвиж-ные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** оценивать прави-льность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действ. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 72 |  |  | ***ТБ.*** ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Кто быстрее». | 1 | **Научатся:**  **-** организовывать и проводить подвиж-ные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее ре-ализации.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действ. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 73 |  |  | ***ТБ.*** ОРУ с мячом. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Кто быстрее». |  | **Научатся:**  **-** организовывать и проводить подвиж-ные игры;  - соблюдать правила взаимодействия с иг-роками. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** оценивать правиль-ность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действ. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 74 |  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**  ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.***  Подвижная игра «Охотники и утки» | **9 часов**  1 | **Научатся:**  - выполнять упраж-нения по образцу учителя и показу лучших учеников;  - соблюдать правила поведения и преду-преждения травма-тизма во время занятий с мячами. | **Познавательные:** ставить и фор-мулировать проблемы, ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные**: принимать и сох-ранять учебную задачу при выпо- лнении упражнений и участии в игре.  **Коммуникативные**: договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 75 |  |  | ***ТБ. ОРУ*** . ***Ловля – передача мяча.***  Подвижная игра «Перекинь мяч». | 1 | **Научатся:**  - технически прави-льно выполнять пе-редачу мяча через сетку из зоны подачи. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действ. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 76 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Ловля – передача мяча.***  Подвижная игра «Перекинь мяч». | 1 | **Научатся:**  - технически прави-льно выполнять пе-редачу мяча через сетку из зоны подачи. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее ре-ализации; оценивать правильно-сть выполнения действия.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действ. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 77 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Техника ловли – передачи мяча – контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи. | **Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимают и сох-раняют учебную задачу при выпо-лнении упражнений и участии в игре.  **Коммуникативные:** договарива-ются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, ориентируясь на позицию партнера в общении и взаимодействии. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 78 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подача мяча.***Игра в «Пионербол». | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять подачу мяча и з зоны подачи4  - перемещаться по площадке по команде «Переход». | **Познавательные**: использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правиль-ность выполнения действия.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своих действ. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 79 |  |  | ***ТБ. ОРУ Подача мяча.***Игра в «Пионербол». | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять подачу мяча и з зоны подачи4  - перемещаться по площадке по команде «Переход». | **Познавательные**: использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** оценивать прави-льность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своих действ. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 80 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подача мяча – контроль.***  Игра в «Пионербол». | 1 | **Научатся:**  - соблюдать правила игры, взаимодейст-вовать на площадке. | **Познавательные:** ориенти-роваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** ориентиро-ваться на позицию партнера в об-щении и взаимодействии. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 81 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подача мяча одной рукой через сетку.***Игра в «пионербол». | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять броски мяча через сетку4  - организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать и сох-ранять учебную задачу при выпол-нении упражнений и участии в иг-ре; принимать инструкцию педаго-га и четко следовать ей.  **Коммуникативные:** ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 82 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подача мяча одной рукой через сетку.*** Игра в «Пионербол». | 1 | **Научатся:**  - технически прави-льно выполнять броски мяча через сетку.  - организовывать и проводить подвижные игры. | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать инст-рукцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.  **Коммуникативные:** ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 83 |  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**  ***ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Пионербол».*** | **6 часов**  1 | **Научатся:**  - взаимодействовать с игроками на площадке. | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать позна-вательные цели.  **Регулятивные**: вносить необходи-мые коррективы в действие после его завершения на основе его оце-нки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные**: договарива-ться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 84 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Пионербол».***  Челночный бег 3х10м – контроль. | 1 | **Научатся:**  - технически прави-льно выполнять чел-ночный бег. | **Познавательные:**  - самостоятельно выделяют и фор-мулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносить необхо-димые коррективы в действие пос-ле его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные**: договарива-ться, приходя к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:** проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 85 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижная игра «Пионербол».***  Упражнения на силу и гибкость. | 1 | Научатся:  - взаимодействовать во время игры на площадке;  - технически правильно выполнять упражнения на силу и гибкость. | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* **–** соотноситьспособ действия и его результат с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничест-ва* –договариваться о распределении фун-кций и ролей в совместной деятельности. | **Смыслообразование:** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравствен-но-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению |
| 86 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с мячом.*** Упражнение на пресс за 1 минуту – контроль. | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять упражнение на силу;  - взаимодействовать с игроками на площадке и во время эстафет. | **Познавательные:**  - самостоятельно выделяют и фор-мулируют познавательные цели.  **Регулятивные:** вносить необхо-димые коррективы в действие пос-ле его завершения на основе его оценки и учета характера сделан-ных ошибок.  **Коммуникативные**: договарива-ться, приходя к общему решению в совместной деятельности. | **Личностные:** проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях. |
| 87 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с мячом.*** Упражнение на гибкость– контроль. | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять упражнение на гибкость;  - взаимодействовать с игроками на площадке и во время эстафет. | **Познавательные**: использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее ре-ализации; оценивать правильно-сть выполнения действия; адеква-тно воспринимать оценку учите-ля.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своих дейс-твий. | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 88 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Подвижные игры на скорость и координацию движений.*** | 1 | **Научатся:**  - сосредотачивать внимание;  - координировать свои действия и действия своей команды. | **Познавательные:** ориентирова-ться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** использовать ус-тановленные правила в контроле способа решения.  **Коммуникативные:** договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 89 |  |  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**  ***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.***Прыжки в высоту с разбега. | **11 часов**  1 | Научатся выпол-нять правила пове-дения и технику бе-зопасности на уро-ках физической ку-льтуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений  Подбирать разбег. | **Регулятивные:***целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *контроль и са-моконтроль* – использовать ус-тановленные правила в контроле способа решений; *оценка* – вы-делять и формулировать усво-енный материал.  **Познавательные*:*** *общеучеб-ные* – использовать общие при-емы решения задач.  **Коммуникативные:** *инициати-вное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помо-щью, формулировать свои зат-руднения; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач. | **Самоопределе*н*ие*:*** осознание ответственности человека за общее благополучие |
| 90 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Прыжки в высоту с разбега.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления.  **Регулятивные**: принимать и сох-ранять учебную задачу при выпол-нении упражнений и участии в иг-ре; принимать инструкцию педаго-га и четко следовать ей.  **Коммуникативные:** договарива-ться и приходить к общему реше-нию в совместной деятельности; | **Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. |
| 91 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Прыжки в высоту с разбега – контроль.*** | 1 | **Научатся:**  - технически правильно выполнять прыжок в высоту;  - выполнять правила соревнований в прыжках в высоту. | **Регулятивные:***контроль и са-моконтроль* **–** соотноситьспо-соб действия и его результат с заданным эталоном.  **Познавательные*:*** *общеучеб-ные* – самостоятельно выделять и формулировать познаватель-ную цель.  **Коммуникативные:** *планиро-вание учебного сотрудничества* –задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Смыслообразование*:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравственно-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов |
| 92 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.*** | 1 | Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!" Подтягиваться прямым хватом рук. | **Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать задачу.  **Познавательные*:*** *общеучеб-ные* – использовать общие при-емы решения поставленных за-дач.  **Коммуникативные:** *инициа-тивное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. | **Смыслообразование:**мотивация учебной деятельности; ***самоопределение:*** самооценка на основе критериев успе-шной учебной деятельности |
| 93 |  |  | ***ТБ. ОРУ 30 м - контроль.*** | 1 | **Научатся** правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. | **Регулятивные*:*** *контроль и самоконтроль* **–** соотноситьспособ действия и его результат с заданным эталоном.  **Познавательные:** *общеучеб-ные* – самостоятельно выделять и формулировать познаватель-ную цель.  **Коммуникативные:** *планиро-вание учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимоде-йствия; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Смыслообразование:** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравствен-но-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов |
| 94 |  |  | ***ТБ. ОРУ.Подтягивание - контроль.*** | 1 | **Научиться** правильно выполнять подтягивание хватом сверху. | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* **–** соотноситьспособ действия и его результат с заданным эталоном.  **Познавательные*:*** *общеучеб-ные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планиро-вание учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимоде-йствия; задавать вопросы, необ-ходимые для организации собс-твенной деятельности и сотруд-ничества с партнером. | **Смыслообразование*:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нраственно-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов |
| 95 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с разбега - контроль***. | 1 | **Научится** отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление. | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  **Регулятивные:**вносить необхо-димые коррективы в действие пос-ле его завершения на основе его оценки и учета характера сделан-ных ошибок.  **Коммуникативные:** договарива-ться и приходить к общему реше-нию в совместной деятельности. | ***Личностные:***  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 96 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Метание мяча на дальность.*** | 1 | **Научиться** метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега. **Научиться** выполнять правильное движение рукой во время замаха. | **Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать позна-вательные цели.  **Регулятивные:** вносить необхо-димые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. | **Личностные:** понимать значение знаний для человека и принимать его, раскрывать внутреннюю позицию школьника. |
| 97 |  |  | ***ТБ. ОРУ. 6-ый бег - контроль.*** | 1 | **Научиться** распределять силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса. | **Познавательные:** ориентировать в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** адекватно воспри-нимать оценку учителя.  **Коммуникативные:** договориться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. | **Личностные:** понимать значение знаний для человека и принимать его; раскрывать внутреннюю позицию школьника. |
| 98 |  |  | ***ТБ. ОРУ Метание мяча на дальность - контроль.*** | 1 | **Научиться** правильно выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата. | **Познавательные:** использовать общие приемы решения постав-ленных задач.  **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с постав-ленной задачей и условиями ее реализации.  **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действ. | **Личностные*:***  уметь управ-лять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. |
| 99 |  |  | ***ТБ. ОРУ. Полоса препятствий***. | 1 | **Научатся** использовать ранее изученные движения в усложненных условиях. | **Регулятивные:***контроль и самоконтроль* **–** соотноситьспособ действия и его результат с заданным эталоном.  **Познавательные*:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.  **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничест-ва* – определять цели и функции участников, способы взаимоде-йствия; договариваться о распре-делении функций и ролей в совместной деятельности. | **Смыслообразование*:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравственно-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов |
| 100 |  |  | **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**  ***ТБ. ОРУ. Подвижные игры.*** | 1 час  1 | **Научатся:**  - добиваться дости-жения конечного результата;  - организовывать и проводить подвиж-ные игры | **Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.  **Регулятивные:** выполнять дейст-вия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализа-ции.  **Коммуникативные:** договарива-ться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 101 |  |  | Резервный урок |  |  |  |  |
| 102 |  |  | Резервный урок |  |  |  |  |